

LAN ANH  
(Biên soạn)

# Thực đơn dinh dưỡng cho người **BỆNH KHỚP**



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

# THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH THẤP KHỚP

LAN ANH (*Biên soạn*)

NHÀ XUẤT VĂN HOÁ THÔNG TIN

## THẾ NÀO LÀ VIÊM KHỚP?

Viêm khớp là một rối loạn mãn tính của khớp ảnh hưởng đến gần 50% số người từ 65 tuổi trở lên. Tình trạng này còn được gọi là sự hao mòn cơ học của khớp, gây phá hủy sụn. Phần lớn bệnh nhân không bị ảnh hưởng nghiêm trọng cấp thời, nhưng viêm khớp có thể gây đau mãn tính và tàn tật nặng nề.

Trước kia, viêm khớp mãn tính được coi là bệnh của tuổi già nhưng gần đây, nó có xu hướng xuất hiện nhiều cả ở những người trẻ. Các trường hợp nặng nếu không được điều trị tốt có mất khả năng vận động hoặc biến dạng khớp.

Trên thế giới, cứ 8 người ở độ tuổi từ 18 đến 79 có một người bị viêm khớp mãn tính. Tại Mỹ có 16 triệu người mắc bệnh này, trong đó 75% là nữ.

## NHỮNG NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY BỆNH VIÊM KHỚP

### 1. Độ tuổi

Tuổi tác tỉ lệ thuận với nguy cơ mắc bệnh thấp khớp. Theo thống kê có khoảng 3 số người từ 65 tuổi mắc bệnh viêm khớp, trong khi đó chỉ có 1 trong 250 trẻ em bị bệnh này.

### 2. Gen

Nếu gia đình có cha mẹ hoặc họ hàng bị bệnh thấp khớp thì nguy cơ mắc bệnh sẽ cao hơn. Các

nhà khoa học đang tìm cách xác định loại gen nào tương ứng gây bệnh thấp khớp để tạo ra loại thuốc đặc trị cho các bệnh thấp khớp có nguồn gốc từ gen.

### **3. Giới tính**

Các thống kê đã chỉ ra rằng nam giới có nguy cơ mắc bệnh gout cao hơn nữ giới, trong khi đó nữ giới lại dễ mắc bệnh viêm khớp hơn nam giới.

### **4. Hút thuốc**

Các nghiên cứu đã xác nhận mối liên quan trực tiếp giữa hút thuốc và bệnh viêm khớp. Nếu bạn có cha mẹ hoặc họ hàng mắc bệnh viêm khớp thì nên ngừng hút thuốc ngay để giảm nguy cơ mắc bệnh.

Các nghiên cứu tại Thụy Điển đã chỉ ra rằng những người hút thuốc làm tăng 21% nguy cơ mắc viêm khớp.

### **5. Nghề nghiệp**

Rất nhiều nghiên cứu được tiến hành để tìm ra mối liên quan giữa các dạng của bệnh thấp khớp và nghề nghiệp đã thấy rằng những người làm nghề sơn sửa móng tay chân, thợ sơn, thường xuyên sử dụng acetone và thuốc trừ sâu dễ mắc bệnh viêm khớp hơn.

Nghiên cứu gần đây tại Thụy Điển chỉ ra rằng những người thường xuyên tiếp xúc với các loại xăng dầu tăng 30% nguy cơ mắc bệnh thấp khớp.

## **6. Chế độ ăn**

Cơ thể thừa cân và béo phì làm tăng nguy cơ mắc bệnh viêm khớp vì thế cần điều chỉnh cân nặng hợp lý.

Việc sử dụng thực phẩm giàu chất béo bão hòa, thiếu chất chống ôxy hóa, các vitamin và chất khoáng cần thiết làm tăng nguy cơ mắc bệnh.

## **THOÁI HÓA KHỚP CẦN BỆNH PHỔ BIẾN VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA**

Cũng như các bộ phận khác của cơ thể, xương khớp rồi cũng sẽ lão hóa theo thời gian, nhất là sau lứa tuổi 40. Thoái hóa khớp là bệnh lý rất thường gặp một khi chúng ta có tuổi.

### **Thường xảy ra sau tuổi mãn kinh**

Một số bệnh lý có liên quan đến tuổi tác, mà thể giới phải đối đầu với nó, đó là các bệnh: tim mạch, chuyển hóa, tiểu đường, ung thư, đột quỵ, thoái hóa khớp... Tại hội thảo khoa học về Chiến lược điều trị đau trong bệnh lý cơ xương khớp do Hội Thấp khớp học thành phố Hồ Chí Minh phối hợp cùng Công ty Boehringer Ingelheim tổ chức tại thành phố Hồ Chí Minh cuối tháng 5 năm 2008, báo cáo của tiến sĩ Lê Anh Thư - Trưởng khoa Nội cơ xương khớp (Bệnh viện Chợ Rẫy, thành phố Hồ Chí Minh) cho biết: Đời sống ngày càng phát triển, tuổi thọ con người ngày càng cao, nên số người có tuổi ngày

càng nhiều, do vậy một số bệnh thường xảy ra ở người có tuổi, trong đó có bệnh thoái hóa khớp. Căn bệnh này làm ảnh hưởng đến 10 - 15% dân số thế giới. Tại Việt Nam, số người có tuổi chiếm khoảng 7% dân số (với gần 6 triệu người), trong đó phụ nữ có tuổi chiếm 60%.

Thoái hóa khớp là bệnh lý thường gặp nhất ở xương khớp (chiếm 30 - 35% trong các bệnh xương khớp). Phần lớn bệnh hay gặp ở phụ nữ bước vào thời điểm sau tuổi mãn kinh. Có một số đặc điểm chung ở người bệnh thoái hóa khớp mà qua thực tế các bác sĩ đã ghi nhận lại, đó là: bệnh tăng dần theo tuổi; có nhiều bệnh mãn tính kèm theo (như: bệnh lý dạ dày - tá tràng; bệnh tim mạch; bệnh gan, thận...); đã (hoặc đang) sử dụng nhiều loại thuốc; thường người bệnh vào viện do một bệnh lý khác...). 90% trường hợp phải phẫu thuật để thay khớp gối và khớp háng là do mắc bệnh thoái hóa khớp. Thoái hóa khớp là nguyên nhân thứ 4 gây tàn phế cho người.

Có 2 loại thoái hóa khớp là thoái hóa nguyên phát và thoái hóa thứ phát. Nguyên phát đó là những thay đổi ở khớp theo tuổi, mang tính quy luật. Còn thoái hóa thứ phát là những yếu tố thúc đẩy quá trình thoái hóa nguyên phát; là do các bất thường bẩm sinh và mắc phải về cấu trúc của xương khớp; các bệnh lý viêm khớp (như: viêm khớp vô căn ở thiếu niên; viêm khớp dạng thấp; bệnh gout; viêm cột sống dính khớp; viêm khớp do

vi khuẩn...); chấn thương cấp và mãn tính (do thể thao, nghề nghiệp, sinh hoạt); các bệnh lý nội tiết, chuyển hóa; quá tải khớp (do nghề nghiệp, cơ địa).

### **Tránh ngồi xổm, ngồi bó gối**

Theo trình bày của tiến sĩ Lê Anh Thư, triệu chứng thường gặp ở những người thoái hóa khớp là: đau lúc vận động, nghỉ ngơi thì bớt đau; các khớp bị cứng và tầm vận động bị hạn chế; khi cử động khớp thì nghe có tiếng lạo xạo; khớp bị sưng, các đầu xương phì đại; vẹo cột sống và lệch trục khớp... Việc điều trị cho những người thoái hóa khớp là nhằm loại trừ các yếu tố thúc đẩy quá trình thoái hóa khớp, giúp giảm đau cho người bệnh, và giữ gìn, duy trì chức năng vận động của khớp, làm chậm tiến trình thoái hóa. Bên cạnh đó, theo các bác sĩ, các phương pháp không dùng thuốc hỗ trợ cần thiết trong điều trị đó là, duy trì nếp sống năng động, dinh dưỡng đầy đủ: chế độ ăn đa dạng, chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi phù hợp, tránh để cơ thể dư cân, béo phì, cần thay đổi những thói quen xấu làm tăng áp lực lên sụn khớp trong lúc lao động hay sinh hoạt; cần chữa trị sớm các dị tật bẩm sinh của hệ thống vận động, các bệnh lý ở khớp; các phương pháp y học cổ truyền, châm cứu, xoa bóp... cũng là những phương pháp điều trị hỗ trợ trong bệnh lý thoái hóa khớp.

Để phòng ngừa thoái hóa khớp, cần tránh các tư thế xấu trong sinh hoạt và làm việc hằng ngày

(như: ngồi xổm, ngồi bó gối); cần tập thể dục, vận động xương khớp sau mỗi giờ lao động; tránh làm các động tác quá mạnh, quá đột ngột, tránh sai tư thế khi mang vác nặng; tập thể dục đều đặn, vừa sức, không làm tăng áp lực lên khớp, tốt nhất là đi xe đạp, đi bộ; tập dưỡng sinh.

## **CÁC DẠNG VIÊM KHỚP THƯỜNG GẶP**

Phổ biến nhất có 5 dạng:

1. Viêm khớp dạng thấp ở phụ nữ trẻ, là một trong những bệnh tự miễn khó tránh, gây nên bởi kèn một phản ứng dị ứng trong cơ thể, chủ yếu ảnh hưởng đến các khớp xương ở bàn tay, bàn chân, cổ tay và mắt cá chân.

2. Bệnh thoái hóa khớp hoàn toàn khác hẳn dạng trên vì thực ra không có viêm tấy và xuất hiện vào cuối tuổi trung niên, được xem là do tiến trình lão hóa "tự nhiên" của các khớp. Tuy nhiên với người "già trước tuổi" thì hiện tượng này xuất hiện sớm hơn.

3. Viêm khớp nhiễm trùng có thể xuất hiện khi cơ thể mắc phải một bệnh nhiễm trùng, chẳng hạn như bệnh cúm, hay có thể là hậu quả của một bệnh nhiễm vi khuẩn với một bệnh lây bằng đường tình dục; chẳng hạn như bệnh lậu.

4. Viêm đốt sống. Cột sống là bộ phận phải chịu rất nhiều sức ép trong suốt cuộc đời. Khi các



khớp cột sống bị ảnh hưởng của bệnh viêm khớp, chúng có thể gây sức ép lên các dây thần kinh và phát sinh ra chứng đau dọc theo cánh tay với cảm giác tê và đau nhói ngón tay, đau ở vùng thắt lưng, sinh ra chứng đau dây thần kinh hông lan xuống mông và phía sau cẳng chân.

5. Thống phong (Gut) hay xảy ra khi hàm lượng tăng trong máu - phần nhiều do ăn uống các loại thức ăn có nhiều chất đạm từ phủ tạng động vật (có nhiều nhân tế bào), gan, tim, cật v.v... kèm với uống rượu mạnh, cà phê, trà đậm. Người bị bệnh này hay đau các khớp như khớp ngón chân cái đầu gối... và thường dư cân.

## **VIÊM KHỚP DẠNG THẤP**

### **Triệu chứng và tác hại của viêm khớp dạng thấp**

Viêm khớp dạng thấp là một dạng thường gặp của bệnh viêm khớp. Trên thế giới, cứ 8 người ở độ tuổi từ 18 đến 79 lại có một người bị bệnh này. Theo quỹ nghiên cứu về bệnh viêm khớp Hoa Kỳ, có tới 16 triệu người Mỹ bị bệnh này, trong đó số bệnh nhân nữ nhiều gấp 3 lần so với nam giới.

Cùng với sự lão hóa của cơ thể, các khớp sụn cũng bị bào mòn dần đi. Khi người ta tới ngưỡng 50 tuổi thì có tới 90% khả năng các lớp bị hỏng đi đôi chút. Bệnh viêm khớp dạng thấp xảy ra khi các lớp sụn bị bào mòn và mất đi. Vì lớp sụn là

một phức hợp bao gồm dịch nhầy, mô sụn có tác dụng hạn chế bớt lực ma sát khi khớp chuyển động nên nếu bị bào mòn sẽ sinh ra đau khớp. Hầu hết các khớp chịu lực lớn trong cơ thể như khớp háng, gối và cột sống đều bị ảnh hưởng của viêm khớp dạng thấp.

Trước đây, viêm khớp dạng thấp được coi là một bệnh của tuổi già, tuy nhiên hiện nay do cuộc sống có nhiều thay đổi nên người ở mọi độ tuổi đều có thể là nạn nhân của căn bệnh này.

Những miếng sụn bị văng ra từ các khớp là một nguyên nhân viêm khớp dạng thấp. Do đó những người tham gia các môn thể thao vận động mạnh như tennis, trượt tuyết là những người thuộc nhóm có nguy cơ lớn bị viêm khớp dạng thấp.

### **Những biểu hiện của viêm khớp dạng thấp**

Tổn thương khớp: Thường xảy ra ở một hay nhiều khớp: khớp gối, mắt cá, ngón chân, cổ tay, ngón tay... với các biểu hiện sưng, nóng, đau khi cử động. Có tình trạng cứng khớp: thường xảy ra buổi sáng sau khi ngủ hoặc sau khi bất động. Người bệnh thường vận động khó khăn, gọi là hiện tượng phá gủ khớp buổi sáng. Các khớp đốt ngón tay thường gây biến dạng ngón tay ở khoảng 50% số người mắc bệnh.

Các biểu hiện toàn thân: Thường ở trạng thái dễ bị kích thích, biếng ăn, mệt mỏi. Có thể sốt cao tới 410 C hoặc thấp hơn và kéo dài. Có thể có

ban thấp với đặc trưng là các chấm màu hồng nhỏ, kín đáo ở giữa nhợt màu. Ban thấp thường mọc ở thân mình và chân tay. Thiếu máu phổ biến gặp ở các thể nặng. Gan, lách to và nổi hạch ở nhiều nơi. Ngoài ra có thể gặp viêm móng mắt và thể mi với các triệu chứng đỏ và đau mắt, sợ ánh sáng, giảm thị lực.

Tiến triển và tiên lượng bệnh: Nói chung có tiên lượng tốt, ít khi đe dọa tính mạng. Bệnh có thể kéo dài hàng năm với các biến chứng như biến dạng khớp.

### **Viêm khớp dạng thấp có thể gây tàn phế**

Nếu bệnh nhân không điều trị theo chỉ định của bác sĩ mà tự điều trị một cách sai lầm, bệnh nhân viêm khớp dạng thấp có thể bị cứng các khớp, ngón tay co quắp lại, không cầm nắm được, vai không thể gập lên cao, ngón chân bị treo ra ngoài, rất đau đớn. Tình trạng này kéo dài sẽ dẫn đến tàn phế.

Ở Việt Nam có khoảng 0,5% dân số mắc bệnh viêm khớp dạng thấp. Năm 2000 và đầu năm 2001, khoa Nội khớp (Trung tâm Chấn thương chỉnh hình Thành phố Hồ Chí Minh) đã tiếp nhận điều trị nội trú cho 63 bệnh nhân bị bệnh này, trong đó có nhiều trường hợp đã bị tàn phế do tự điều trị một cách sai lầm.

Nguyên nhân gây bệnh là do cơ thể tự sản xuất một kháng thể chống lại các cơ quan, bộ phận,

nhất là các khớp Khoa học hiện chưa giải thích được vì sao cơ thể lại sản xuất ra kháng thể này.

Biểu hiện đầu tiên của bệnh là cứng khớp vào các buổi sáng thức dậy, rồi sưng viêm và đau các khớp vai, khuỷu, cổ tay, bàn tay, đốt ngón tay, đầu gối, bàn chân, đốt ngón chân. Khi có những triệu chứng trên, bệnh nhân hãy đến ngay các bệnh viện, trung tâm chuyên khoa về nội khớp để khám và điều trị.

### **Nguyên nhân dẫn đến viêm khớp dạng thấp**

- Dầu máu có thể gây viêm khớp
- Nữ cầu thủ dễ bị viêm khớp
- Ăn uống thiếu vitamin C dễ mắc bệnh viêm khớp
- Nhuộm tóc nhiều dễ gây viêm khớp mãn tính
- Đi giày đế rộng dễ bị viêm khớp
- Ăn nhiều thịt đỏ dễ bị viêm khớp
- Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc bệnh viêm khớp
- Nguy cơ viêm khớp ở trẻ em sinh nặng cân
- Sẩy thai làm bệnh viêm khớp nặng thêm

### **Chế độ dinh dưỡng cho người bị viêm khớp**

Nên bổ sung một số axit béo

Axit béo hệ Omega - 3 chủ yếu gặp trong các loại cá giàu chất béo, có khả năng làm thuyên giảm triệu chứng bệnh viêm khớp dạng thấp do

chúng ngăn chặn được phản ứng hệ miễn dịch gây ra chứng viêm khớp.

Một số công trình nghiên cứu khi cho bệnh nhân dùng những liều dầu cá từ 2 - 4 đến 5g/ngày, đã cho một số kết quả khá hứa hẹn: khớp bớt cứng và đau hơn.

Những loại cá giàu axit béo hệ Omega - 3 gồm: cá hồi cá thu, cá trích, cá mòi, cá ngừ, cá trống. Tuy nhiên, bệnh nhân nên tham vấn ý kiến bác sĩ trước khi quyết định dùng dầu cá liều cao - vì dầu cá cũng có thể ảnh hưởng đến tiến trình đông máu (chẳng hạn phải nhớ rằng hay tiểu phẫu), hoặc có thể tương tác bất lợi với những loại thuốc đang uống theo toa để điều trị một bệnh khác (chẳng hạn như thuốc hạ huyết áp).

Axit béo hệ Omega - 6 GLA (tức axit gam ma - linolenic) có khả năng ngăn chặn tiến trình sản sinh ra các chất prostaglandin gây chứng viêm. Tuy nhiên vấn đề tìm ra được một nguồn GLA còn khó hơn. Dầu anh thảo có GLA, nhưng tính ra giá thành khá cao. Ở Việt Nam, có thể tận dụng vi tảo Spirulina (9 -11g/kg) dưới dạng viên nang 400mg tảo khô (tên biệt dược Linaforce).

#### Các vitamin

Tác dụng kháng ôxy-hóa của các vitamin C, D, E và beta - caroten có thể giúp phòng tránh được một số dạng viêm khớp. Với những người bị viêm xương - khớp (osteoarthritis) thì vitamin C và D có

khả năng cải thiện bệnh. Một công trình nghiên cứu mới đây đã chứng minh được khả năng làm chậm hẳn lại sự tiến triển của căn bệnh này ở đầu gối, chỉ với liều nhỏ dưới 150mg vitamin C (tương đương với hàm lượng sinh tố của 2 ly cam vắt) và 400 đơn vị quốc tế (IU) vitamin D/ngày. Người ta cũng đã chứng minh vitamin E có tác dụng giảm đau chống viêm. Còn những mức hàm lượng beta – caroten thấp luôn gắn liền với bệnh viêm khớp dạng thấp, có nghĩa là nếu làm tăng được lượng beta – caroten cũng có thể giúp bệnh giảm xuống. Như vậy vấn đề bảo đảm chế độ dinh dưỡng đầy đủ các vitamin nói trên, ăn nhiều rau và trái cây tươi là việc rất nên làm đối với các bệnh nhân cơ xương khớp.

### **NGƯỜI BỊ VIÊM KHỚP DẠNG THẤP KHÔNG NÊN ĂN KIỀNG**

Việc áp dụng chế độ ăn kiêng chỉ dẫn đến sự thiếu hụt dinh dưỡng, suy giảm sức khỏe. Trong khi chế độ ăn hợp lý lại giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp và độ rắn chắc của xương, hỗ trợ tốt hơn cho các khớp, nhất là khi thời tiết thay đổi.

Bệnh viêm khớp dạng thấp rất khó chữa khỏi.

Trong đa số trường hợp, thuốc chỉ tạm thời đẩy lùi bệnh. Nhiều người vẫn truyền nhau các

phương pháp như nhịn đói trị bệnh, loại bỏ những thức ăn gây đau đớn, chọn ăn những thực phẩm đặc biệt. . . Tuy nhiên, cho đến nay, khoa học vẫn chưa chứng minh được hiệu quả của những biện pháp này.

Viêm khớp dạng thấp thường đi kèm các đợt viêm (bệnh nhân bị sốt, khớp bị sưng đau). Điều này làm tiêu hao năng lượng và gây chán ăn, khiến người bệnh dễ bị thiếu dinh dưỡng. Họ cần ăn uống nhiều hơn để tích lũy các chất dinh dưỡng.

Người bệnh viêm khớp dạng thấp thường thấy mệt mỏi, cứng các khớp xương vào buổi sáng. Vì vậy họ cần ăn điểm tâm đầy đủ để tăng thêm sức lực. Ngoài 3 bữa chính, nên ăn thêm 2-3 bữa phụ với thực phẩm giàu năng lượng. Thức ăn càng đa dạng càng tốt. Hàm lượng khuyến cáo với từng thành phần dinh dưỡng là:

**Rau quả:** Nên dùng trên 300g rau và 200g hoa quả mỗi ngày. Chất xơ trong rau trái giúp giảm cholesterol máu, tránh táo bón (vốn là tình trạng thường gặp ở người bệnh khớp).

- **Chất đạm:** Dùng 50g thịt, 100g đậu đỗ mỗi ngày. Có thể ăn 3 - 4 quả trứng/tuần (người có cholesterol máu cao cần giảm xuống 1 - 2 quả/tuần). Các loại thực phẩm giàu chất đạm như thịt cá, trứng, sữa, nghêu, sò tào phớ và đậu các loại... đều có lợi cho sức khỏe.

Chú ý chỉ ăn thịt nạc bỏ da, không ăn phủ tạng. Nên thay bột đạm động vật bằng đạm thực vật. Cần tăng cường uống sữa vì đây là nguồn cung cấp canxi quan trọng, rất tốt cho người bệnh khớp.

Chất béo: Không nên dùng quá 20g dầu thực vật mỗi ngày. Nên sử dụng dầu lạc, dầu vừng...

Tinh bột: Ăn đầy đủ các thức ăn giàu chất bột như cơm, mì, khoai củ để không bị thiếu dinh dưỡng.

Muối, đường: Không nên ăn thực phẩm quá mặn hoặc quá nhạt. Cần hạn chế lượng muối ở mức không quá 10g/ngày và đường ở mức 20g/ngày.

## **NHỮNG NGƯỜI BỊ BỆNH KHỚP MÃN TÍNH NÊN ĂN KIÊNG**

Nghiên cứu của các nhà khoa học Thụy Điển công bố trên tạp chí Arthritis Research and Therapy ngày 18.3 cho biết: Chế độ ăn kiêng sẽ rất có ích cho những người bị bệnh khớp mạn tính (RA).

Nghiên cứu chỉ ra rằng, vấn đề tim mạch không phải là nỗi ám ảnh của riêng những người bị cao huyết áp mà cả đối với những người bị RA.

Lượng cholesterol xấu (LDL) tác động lên bệnh nhân tim mạch cũng giống như đối với bệnh nhân



RA, do vậy, bệnh nhân RA cũng dễ bị đột quỵ, gây tử vong hoặc tàn phế.

Các loại thực phẩm và ngũ cốc làm giảm lượng LDL, có lợi cho cơ thể: Các loại rau củ, lạc, hạt hướng dương, kê, ngô, dầu vừng ... Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng khuyến cáo không nên ăn kiêng quá mức vì bên cạnh tác dụng giảm lượng LDL thì cơ thể dễ rơi vào tình trạng không đủ dinh dưỡng.

### **CHO CON BÚ LÀM GIẢM NGUY CƠ VIÊM KHỚP**

Một nghiên cứu gần đây cho thấy, những phụ nữ nuôi con bằng sữa của mình ít có khả năng bị viêm khớp mãn tính hơn những người không cho con bú.

Ngoài tác dụng làm giảm nguy cơ ung thư vú và buồng trứng, giảm nguy cơ bị viêm khớp mãn tính có thể là một lợi ích nữa của việc cho con bú, tiến sĩ Elizabeth Wood Karlson tại bệnh viện Brigham and Women, Boston, Mỹ tuyên bố.

Karlson và cộng sự đã phân tích số liệu của nhiều phụ nữ để tìm hiểu vai trò của các yếu tố hooc môn đối với bệnh viêm khớp. Họ nhận thấy những bà mẹ cho con bú với tổng thời gian từ 12 đến 23 tháng trong cuộc đời giảm được 30% nguy cơ bị viêm khớp mãn tính, còn những người cho con bú từ 24 tháng trở lên giảm được 50% nguy cơ.

Kết quả phân tích cũng cho thấy, chu kỳ kinh nguyệt không đều và tình trạng có kinh nguyệt sớm cũng làm tăng nguy cơ bị viêm khớp mãn tính. Song tình hình sử dụng thuốc tránh thai, số con và số tuổi của phụ nữ trong lần sinh nở đầu tiên không có tác động gì tới nguy cơ mắc bệnh.

## **RAU QUẢ CHỐNG VIÊM KHỚP**

Rất nhiều nghiên cứu đã khẳng định khả năng làm giảm viêm sưng khớp của nhóm chất carotenoid – chất làm cho rau và hoa quả có màu vàng nhờ khả năng chống oxy hóa.

Để tìm hiểu tác dụng của carotenoid đối với căn bệnh viêm khớp, tiến sĩ Lan J.Silman từ Đại học Manchester (Anh) đã phân tích dữ liệu từ một nghiên cứu trên hơn 25.000 người. Sau 8 năm, nhóm ghi nhận 88 người mắc bệnh viêm khớp.

Kết quả phân tích cho thấy mức tiêu thụ trung bình chất beta - cryptoxanthin và zeaxanthin - hai thành viên trong nhóm carotenoid - ở những bệnh nhân viêm khớp thấp hơn 40% và 20% tương ứng, so với người khỏe mạnh. Những người tiêu thụ beta- cryptoxanthin và zeaxanthin nhiều nhất có nguy cơ mắc bệnh viêm đa khớp chỉ bằng một nửa so với nhóm hấp thụ ít nhất. Trong khi đó, hai chất carotenoid nổi tiếng khác là lutein và lycopene lại không có tác dụng chống viêm khớp.

Một số chất chống oxy hóa như beta - cryptoxan - thin, zeaxanthin và vitamin C có thể phòng chống hiệu quả bệnh viêm khớp.

## **QUẢ CÓ VỊ CHUA PHÒNG BỆNH VIÊM ĐA KHỚP**

Tăng cường ăn các loại quả chua, tối thiểu là một cốc nước cam mỗi ngày, có thể giảm nguy cơ mắc chứng rối loạn viêm sưng, điển hình là bệnh viêm khớp mạn tính tăng dần.

Có được tác dụng đó là nhờ một thành viên trong nhóm chất carotenoid có tên là beta - cryptoxanthin. Nhiều nghiên cứu trước đây cũng đã thừa nhận tiềm năng chống oxy hóa của carotenoid.

Các nhà khoa học từ Đại học Manchester và Cambridge (Anh) phân tích dữ liệu từ Cục điều tra Ung thư Châu Âu (EPIC) trên 25.000 người. Tất cả được theo dõi trong nhiều năm để phát hiện căn bệnh viêm đa khớp tăng dần - tình trạng viêm màng hoạt dịch ảnh hưởng ít nhất 2 nhóm khớp.

Kết quả cho thấy, ở những bệnh nhân viêm đa khớp, lượng beta - cryptoxanthin trung bình hấp thu mỗi ngày thấp hơn 40% thấp so với người khỏe mạnh. Những người có nhiều beta - cryptoxanthin nhất chỉ có 50% nguy cơ phát triển bệnh so với nhóm ít nhất. Kết quả này không thay đổi kể cả khi tính đến toàn bộ năng lượng hấp thu và thói quen hút thuốc lá.

## QUẢ LỤU BẢO VỆ KHỚP

Các nhà khoa học Mỹ vừa phát hiện ra chiết xuất từ quả lựu có khả năng khống chế các men tham gia vào quá trình gây viêm khớp mãn tính. Thứ quả này có thể sẽ là giải pháp thay thế những cách chữa bệnh thông thường kém hiệu quả hiện nay.

Đại học Case Western Reserve (Mỹ) vừa nhận diện thủ phạm gây thoái hóa sụn trong bệnh viêm khớp mạn tính là Interleukin -1b, một phân tử protein tiền - viêm sưng. Các phân tử Interleukin-1b này kích thích sản xuất thừa những phân tử chuyên gây viêm, đặc biệt là matrix metalloproteases (MMP). Khi có quá nhiều MMP trong môi trường bệnh, ví dụ như viêm khớp mạn tính, chúng sẽ gây suy thoái sụn dẫn tới tổn thương và phá hủy khớp.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu trên mẫu mô sụn của người bị viêm khớp mãn tính và bổ sung một chiết xuất từ quả lựu vào môi trường nuôi cấy. Kết quả cho thấy chiết xuất từ quả lựu có thể bảo vệ sụn, bên cạnh tính năng chống oxy hóa và viêm sưng. Những chiết xuất này khống chế hoạt động sản xuất thừa men MMP trong các tế bào sụn. "Điều này chứng tỏ quả lựu có thể giúp bảo vệ sụn trước sự ảnh hưởng của Interleukin - 1b bằng cách ức chế hoạt động thoái hóa", Tiến sĩ Tariq M. Haqqi, trưởng nhóm nghiên cứu, kết luận.

Một số nghiên cứu trên mẫu ung thư của động vật cũng thừa nhận các chiết xuất từ quả lựu có tác dụng chống ung thư, trong khi nghiên cứu trên chuột và người thì chỉ ra rằng nó còn có tiềm năng chữa trị các rối loạn về tim mạch. Trong tương lai, nhóm nghiên cứu của Haqqi sẽ tập trung tìm hiểu tỉ lệ hấp thu các chiết xuất từ quả lựu trong khớp, khả năng sửa chữa sụn hư và tiềm năng điều trị bệnh viêm khớp mạn tính tăng dần.

## **DẦU CÁ CHỐNG VIÊM KHỚP**

Các nhà khoa học Mỹ cho biết tích cực ăn những loại cá nhiều dầu như cá hồi, cá thu có thể làm dịu chứng viêm sưng như trong các bệnh tim mạch và viêm khớp.

Những bệnh nhân viêm khớp vẫn được khuyên ăn từ 2 đến 3 bữa cá dầu mỗi tuần, hoặc uống viên dầu cá 1.500 mg/ngày. Nhóm chất béo giúp chống viêm trong cơ thể người có nguồn gốc từ axit béo omega-3 trong dầu cá. Đặc biệt, nếu người bệnh kết hợp bổ sung thuốc aspirin liều thấp, họ sẽ nhận được hiệu quả cao nhất từ cá dầu.

Viêm sưng vốn là một phản ứng của cơ thể nhằm chống lại sự lây nhiễm và tổn thương. Tuy nhiên, nếu phản ứng này gặp sự cố, nó có thể gây ra những căn bệnh như viêm khớp và tim mạch.

Các nhà khoa học đến từ Đại học Harvard và bệnh viện Brigham - đã nhận dạng một nhóm chất

béo trong cơ thể người có tên là resolvin, làm nhiệm vụ kiểm soát tình trạng viêm sưng bằng cách ngăn cản các tế bào viêm di trú tới khu vực bị viêm, đồng thời chấm dứt khởi động những tế bào viêm khác. Resolvin thực chất được tổng hợp từ axit béo omega-3 tập trung nhiều trong loại cá dầu, trong đó, thành viên chống viêm tích cực nhất là chất resolvin E1.

Điều thú vị là thuốc aspirin lại khuyến khích cơ thể sản xuất resolvin. Người ta đã phát hiện ra nhiều chất béo resolvin E1 trong huyết thanh của những tình nguyện viên tham gia nghiên cứu được bổ sung aspirin và axit béo omega - 3 mỗi ngày.

Người ta còn phát hiện ra các chất ức chế COX - 2, nhóm được liệu kiểm soát chứng viêm sưng, có liên quan đến quá trình sản xuất chất resolvin E1. Họ cho rằng loại thuốc này có thể vô hiệu hóa khả năng tổng hợp E1 của cơ thể. Như vậy rất có thể nhóm COX-2 vừa có tác dụng chống viêm sưng, vừa vô tình gây suy giảm cơ chế tự vệ quan trọng của cơ thể đối với tình trạng này.

## **VITAMIN D CÓ THỂ CHỐNG ĐƯỢC BỆNH VIÊM KHỚP MÃN TÍNH**

Vitamin D có thể giúp chống lại bệnh viêm khớp mạn tính (RA), đó là kết luận trong một nghiên cứu mới đây. Sau khi nghiên cứu các số

liệu tại Trung tâm Sức khỏe Phụ nữ Iowa, một nhóm các nhà khoa học đã tiến hành một dự án nghiên cứu vấn đề này vào năm 1986.

Họ đã quan sát mẫu từ gần 30.000 phụ nữ có độ tuổi từ 55 đến 69, mà những người này không bị bệnh viêm khớp mãn tính trong giai đoạn đầu của nghiên cứu. Sau đó các nhà nghiên cứu đã theo dõi những phụ nữ này trong suốt 11 năm, tìm hiểu về những thói quen ăn uống, việc hút thuốc lá và trọng lượng cơ thể của họ.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra 152 trường hợp bị bệnh viêm khớp trong 11 năm sau đó. Kết quả cho thấy người sử dụng vitamin D nhiều thì có nguy cơ bị bệnh viêm khớp thấp hơn.

Nếu họ dùng ít hơn 200 IUS vitamin D trong một ngày, họ có nguy cơ bị bệnh viêm khớp khoảng 33% so với người dùng hơn 200 IUS vitamin trong một ngày.

Các bác sĩ khuyên nên dùng 400 IUS vitamin D trong một ngày từ thức ăn hoặc các nguồn bổ sung khác. Cho đến nay các nhà nghiên cứu cũng chưa biết một cách chính xác tại sao vitamin D lại có thể chống lại căn bệnh viêm khớp. Rất có thể vitamin D có ảnh hưởng trong việc qui định calcium của cơ thể và nó cũng có ảnh hưởng tới hệ thống miễn dịch.

Vitamin có từ thực phẩm là tốt nhất, nếu có đủ lượng vitamin này trong chế độ ăn kiêng thì tốt.

nếu không thì bạn phải bổ sung thêm nguồn vitamin D. Một cốc sữa cung cấp khoảng 100 IUS vitamin D, một ly sữa bắp cung cấp 40 IUS.

## **RUỢU CÓ KHẢ NĂNG NGĂN NGỪA BỆNH VIÊM KHỚP**

Các nhà khoa học thuộc viện nghiên cứu Karolinska, Stockholm cho biết, sử dụng rượu có nồng độ 50% có thể làm giảm nguy cơ phát triển của bệnh thấp khớp. Kết quả này được công bố trên tạp chí biên niên sử các bệnh thấp khớp.

Cuộc nghiên cứu diễn ra tại Thụy Điển và Đan Mạch với sự tham gia của hơn 2750 người. Các thành viên tham gia nghiên cứu ở đây sẽ trả lời các câu hỏi liên quan đến các thói quen trong số đó có hút thuốc và sử dụng rượu cồn. Ngoài ra, họ tiến hành lấy mẫu máu phân tích với mục đích giải thích yếu tố di truyền học trong bệnh viêm khớp.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, ở những người có sử dụng rượu có khả năng giảm thiểu đáng kể những rủi ro từ bệnh thấp khớp. Những trường hợp sử dụng lượng rượu lớn giúp giảm thiểu từ 40-50% các ca liên quan đến triệu chứng viêm khớp.

Một nhóm khác tiến hành thí nghiệm trên những người có kháng thể trong máu liên quan đến sự phát triển của bệnh viêm khớp, rượu làm giảm rủi ro rõ rệt ở những người uống nhiều rượu.



Theo trực quan của người châu Âu, uống rượu được coi là một trong những nhân tố chính làm giảm thiểu sự phát triển của bệnh khớp, những ca có tiền đề di truyền của căn bệnh này.

Các chuyên gia kết luận, những nghiên cứu của họ một lần nữa khẳng định được rằng, lối sống ảnh hưởng đến sự phát triển của bệnh. Cuộc nghiên cứu là dịp để họ cùng nhau bàn thảo đến tầm quan trọng của rượu đối với việc phòng ngừa bệnh khớp, và rằng, sử dụng rượu trong thời gian mắc bệnh là điều nên làm.

### **RUỢU THUỐC PHÒNG VIÊM KHỚP MÙA LẠNH**

Có thể phòng chống viêm khớp trong mùa lạnh bằng nhiều bài thuốc y học cổ truyền; trong đó có một cách đơn giản và tiện lợi là dùng rượu thuốc. Sau đây là một số loại phổ biến:

- Mộc qua 120g, ngu tất 60g, tang ký sinh 60g; tất cả tán vụn, ngâm với 500ml rượu trắng, sau chừng 7 - 10 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10-15ml.

- Đỗ trọng, sà sàng tử, đương quy, xuyên khung, can khương, tần giao, phụ tử chế, thạch hộc, phòng phong, độc hoạt mỗi thứ 60g; nhục quế, tể tần mỗi thứ 20g, tất cả tán vụn, ngâm với 2.000ml rượu trắng, sau 7 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15 - 20ml. Loại rừ

ợu này rất tốt cho những trường hợp viêm khớp, đau lưng do lạnh.

- Ngu tất, tần giao, xuyên khung, bạch linh, phòng phong, độc hoạt, đan sâm mỗi thứ 60g; ngũ gia bì 250g, ý dĩ 30g, nhục quế 20g, ma nhân 15g, mạch môn, thạch hộc, đỗ trọng, phụ tử chế, địa cốt bì, can thương mỗi thứ 45g; tất cả tán vụn, ngâm với 1.000 rượu trắng, sau 7 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15 - 20ml.

- Hải đồng bì, ý dĩ nhân mỗi thứ 30g, sinh địa 150g, ngu tất, xuyên khung, thương hoạt, địa cốt bì, ngũ gia bì mỗi thứ 15g, cam thảo 4,5 g; tất cả tán vụn, ngâm trong 1.000ml rượu trắng, sau 7 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15 - 20ml.

- Xương hổ, phòng kỷ, vân linh, đỗ trọng, tỳ giải, tần giao, cầu tích, ngũ gia bì, tục đoạn, dây đau xương, mộc qua, kỷ tử, thương nhĩ tử, ngu tất mỗi thứ 12g; độc hoạt 6g, thương hoạt 6g, tang chi 15g; tất cả tán vụn, ngâm với 2.500ml rượu trắng, sau 7 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 10 - 15ml.

- Xương hổ, đương qui, xuyên khung, tục đoạn, ngũ gia bì, nguy tất, thiên ma, hồng hoa, mỗi thứ 50g, tần giao 25g, phòng phong 25g, tang chi 200g, mộc qua 150g, tất cả tán vụn, ngâm với 2.000ml rượu trắng, sau 7 ngày thì dùng được, uống ngày 2 lần, mỗi lần 10-15ml.

- Thương hoạt, quế chi, tần giao, phòng phong, phụ tử chế, sinh nhượng mỗi thứ 6g; đương quy, cầu tích, xương hổ mỗi thứ 10g, đỗ trọng 12g, xuyên khung, tang chi mỗi thứ 20g, đại táo 4 quả, tất cả tán vụn, ngâm trong 1.000ml rượu trắng, sau 10 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10ml.

- Tần giao, đương quy, phòng phong, xích thư ốc, tang ký sinh, bạch linh, hải đồng bì, quế chi, sa sâm, độc hoạt, xuyên khung mỗi thứ 12g, cam thảo 8g; tất cả tán vụn, ngâm trong 1.500ml rượu trắng, sau 10 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.

## **GỪNG CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ BỆNH VIÊM KHỚP**

Gừng có thể là liệu thuốc giảm đau rất tốt đối với những người bị viêm khớp. Nó có hiệu quả tương đương với các thuốc giảm đau truyền thống và không gây tác dụng phụ có hại cho sức khỏe.

Trong vòng 6 tuần, 250 bệnh nhân viêm khớp tham gia thử nghiệm được yêu cầu uống mỗi ngày 510mg nước gừng cô đặc, chia làm 2 lần. Kết quả là các cơn đau của họ giảm rõ rệt (mức độ tương đương với các thuốc giảm đau được dùng trong bệnh viêm khớp).

## **ĂN NHIỀU THỊT "ĐỎ" TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH THẤP KHỚP MÃN TÍNH**

Theo một công trình nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Anh thì những người mà ngày nào cũng ăn thịt "đỏ" (thịt bò và thịt cừu), có nguy cơ mắc bệnh viêm khớp mãn tính cao gấp đôi so với những người ăn ít, thậm chí ăn hai lần một tuần.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu ở 25.000 người có tuổi đời từ 45-75 trong vòng 4 năm. Kết quả cho thấy, có 88 người đã được phát hiện mắc bệnh viêm khớp mãn tính tính, hoặc những hình thức khác của bệnh viêm khớp trong thời gian đó. Họ cho biết, có lẽ chất collagen chính là thủ phạm gây lên sự phản ứng của hệ thống miễn dịch, tác động xấu đến các khớp xương. Chất sắt trong thịt "đỏ" cũng là một thủ phạm đang được xác định. Bởi vì khi các chất sắt tích lũy ở màng hoạt dịch khớp thì nó sẽ làm tổn thương đến các mô cơ, gây nên bệnh viêm khớp. Trong khi đó, các nghiên cứu khác cho thấy, ở những nước thuộc vùng Địa Trung Hải - nơi mà mọi người ăn ít thịt hơn, có tỉ lệ mắc bệnh viêm khớp rất thấp. Những người ăn chay và ăn kiêng thịt ở nhiều nơi trên thế giới cũng hầu như không mắc phải căn bệnh này. Giáo sư Lan Silman, Giám đốc của Chiến dịch nghiên cứu bệnh thấp khớp, thuộc Trường đại học Manchester, đã cho biết: "Những người ăn nhiều thịt "đỏ" đã vô tình kích thích cho bệnh này phát

triển". Mặt khác những người có nguy cơ phát triển bệnh viêm khớp mãn tính cao là những người hay hút thuốc và ăn ít thực phẩm có chứa vitamin C, tuy nhiên ăn nhiều thịt lại là yếu tố chính làm mắc bệnh.

## THOÁI HÓA KHỚP

### **Thoái hóa khớp là gì?**

Thoái hóa khớp hay còn gọi là viêm xương khớp phổ là bệnh khá biến ở người cao tuổi, bệnh ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống, sinh hoạt, công việc do triệu chứng đau, tê, hạn chế cử động ở khớp.

Khớp là phần tiếp nối giữa 2 đầu xương trong cơ thể gồm có bao khớp bọc xung quanh, sụn mềm đệm giữa 2 đầu xương, dịch nhầy để khớp được trơn láng khi cử động.

Thoái hóa khớp là hư hỏng xảy ra ở sụn khớp là chính, kèm theo là phản ứng đầu xương tại khớp và giảm thiểu dịch nhầy về số lượng và chất lượng.

Thoái hóa khớp thường gặp ở các khớp cột sống cổ, cột sống thắt lưng, khớp vai, khớp bàn tay, khớp háng, khớp gối, khớp ở gót chân.

Thoái hóa khớp thường gặp ở tuổi trên 40 nhất là tuổi sau 60. Nhưng quá trình thoái hóa khớp thực sự đã xảy ra từ những năm 20 tuổi.

## **Nguyên nhân dẫn đến thoái hóa khớp**

Người ta nhận thấy rằng hầu hết thoái hóa khớp ở người cao tuổi là nguyên phát, nghĩa là không tìm thấy có một số yếu tố sau đây tham gia trong quá trình thoái hóa khớp: tuổi cao, tình trạng béo phì, tính di truyền, chấn thương nhẹ mãn tính ở khớp. Ngoài ra thoái hóa khớp cũng có thể là thứ phát nghĩa là do những nguyên nhân cụ thể như xảy ra sau viêm khớp dạng thấp, viêm khớp nhiễm trùng, chấn thương khớp nặng, sỏi thận, suy tuyến giáp trạng...

Thoái hóa khớp nguyên phát thường gặp ở người cao tuổi và trong trường hợp này tuổi tác giữ một vai trò quan trọng. Người ta cho rằng sự thoái hóa trong quá trình lão hóa chống đỡ kém, dễ bị hư hỏng trong quá trình khớp cử động và béo phì với cân nặng dư thừa góp phần làm tăng thêm gánh nặng cho các khớp nhất là khớp háng, khớp gối. Trong quá trình sống các chấn thương nhẹ mãn tính tại khớp dễ xảy ra nếu ta không chú ý như khuân vác hay xách đồ nặng làm tăng gánh nặng cho khớp cột sống, khớp gối, khớp háng, khớp ở gót chân. Các chấn thương tại khớp mạnh hơn như đá bóng làm tổn thương khớp gối nặng là nguyên nhân thường gặp của thoái hóa khớp thứ phát. Ngược lại ở những người không vận động nhất là những trường hợp bệnh nặng liệt giường, bất động kéo dài thì quá trình thoái hóa khớp cũng xảy ra khá nhanh chóng.

## **Triệu chứng của thoái hóa khớp và tác hại**

Thoái hóa khớp có biểu hiện gì và khớp nào thường bị thoái hóa.

Để phát hiện sớm bệnh thoái hóa khớp, cần lưu ý triệu chứng của thoái hóa khớp là:

- Đau tại khớp bị thoái hóa.
- Cứng khớp vào buổi sáng.

Cả 2 triệu chứng này đều có những đặc điểm khác với viêm khớp dạng thấp.

Hiện tượng cứng khớp nghĩa là khớp cử động khó khăn vào buổi sáng là triệu chứng thường gặp kéo dài trong thời gian ngắn 5-15 phút, tối đa không quá 30 phút, khu trú ở vai khớp bị thoái hóa. Trong khi đó viêm khớp dạng thấp có thể kéo dài lâu hơn đến vài giờ, cứng khớp có ở nhiều khớp và đối xứng cả 2 bên.

### Đau tại khớp bị thoái hóa:

Đau do thoái hóa khớp có một số đặc điểm như: xuất hiện ở một vài khớp riêng lẻ bị thoái hóa như ở khớp gối, khớp háng, cột sống cổ, cột sống thắt lưng, khớp ngón chân. Đau có thể 1 bên hoặc 2 bên khớp. Đau do thoái hóa khớp không đi kèm theo sưng nóng đỏ tại khớp, khác với đau do viêm khớp dạng thấp thường kèm theo sưng to hay nóng đỏ tại khớp.

### Đau khớp về buổi sáng:

Trong trường hợp thoái hóa khớp ở cột sống thắt lưng giai đoạn đầu, người bệnh thấy đau lưng nhiều về buổi sáng khi mới ngủ dậy kéo dài không quá 30 phút thì giảm đau, sau đó không đau cả ngày dù vẫn làm việc bình thường. Sau một thời gian tiến triển thì bệnh nặng hơn, đau lưng kéo dài cả ngày, đau tăng khi làm việc nhiều và giảm khi nghỉ ngơi.

Trong trường hợp thoái hóa khớp gót chân, bệnh nhân có cảm giác đau thốn ở gót vào buổi sáng lúc mới ngủ dậy bước xuống giường đi những bước đầu tiên. Khi đi được vài chục mét thì thấy giảm đau nhiều và đi đứng bình thường. Sáng hôm sau tình trạng đau lại tái diễn càng ngày càng nặng hơn.

Thoái hóa ở khớp háng ngoài triệu chứng đau có thể kèm theo tiếng lạo xạo, lụp cụp khi co duỗi khớp gối, đau khớp gối nhiều khi đi lại vận động, đau nhất là khi ngồi xổm đứng dậy nhiều khi phải níu vào vật gì khác để đứng dậy. Nặng hơn là tê chân, biến dạng nhẹ ở khớp gối.

Thoái hóa khớp gối làm người bệnh đi lại khó khăn ngay từ ngày đầu do triệu chứng đau vì khớp háng chịu đựng trọng lượng cơ thể nhiều nhất.

Thoái hóa cột sống cổ thường gặp ở cột sống thứ 4, 5, 6 biểu hiện bằng cảm giác đau mỗi phía sau gáy lan đến cánh tay bên có dây thần kinh bị ảnh hưởng.



Thoái hóa cột sống thắt lưng hay gặp từ đốt sống thắt lưng thứ 3 trở xuống. Khi có ảnh hưởng thần kinh tọa người bệnh có cảm giác đau lan từ lưng xuống chân đôi khi rất mạnh như một luồng điện chạy từ trên xuống khi có một cử động không đúng hướng.

Cảm giác thường xuyên mỏi ở khớp làm cho người bệnh thích bẻ khớp, hay giật mạnh khớp để tạo tiếng kêu răng rắc, những động tác này có thể gây hại cho khớp.

Ngoài các triệu chứng lâm sàng nêu trên thì chụp X quang khớp phần nào giúp xác định chẩn đoán và đánh giá mức độ nặng của bệnh. Trên phim X quang, ta có thể thấy:

- Hẹp khe khớp do biến đổi của sụn khớp.
- Hình ảnh gai xương thường mọc ở bên bờ khớp có thể là nhiều gai. Gai xương thường gặp ở cột sống, ít gặp hơn ở các khớp khác như khớp gối, khớp gót chân.

Cũng có nhiều trường hợp thoái khớp trong giai đoạn sớm hình ảnh X quang khớp còn bình thường. Nhưng do người bệnh không biết nên chủ quan không điều trị vì đây là giai đoạn điều trị và phòng ngừa cho kết quả tốt.

Ngoài chụp X quang khớp thì xét nghiệm máu không phát hiện gì bất thường.

## **Phương pháp điều trị thoái hóa khớp**

Cho tới nay, chưa có được phẩm hay cách nào có thể phục hồi tế bào sụn và chữa dứt bệnh thoái hóa khớp, mà chỉ chữa theo triệu chứng: đau đâu chữa đó, đau lúc nào uống thuốc lúc ấy.

Tuy nhiên, với những phương tiện hiện đại, người bệnh có thể duy trì, cải thiện một số chức năng của khớp bị bệnh, làm bớt đau và làm đời sống linh động tốt hơn.

Người bệnh cần được hướng dẫn, tìm hiểu về bệnh, biết rõ căn nguyên, nguy cơ gây bệnh để tránh, biết phải làm gì để bớt đau và thích nghi với khó khăn, khiếm dụng do bệnh gây ra.

Các phương pháp cơ bản điều trị thoái hóa khớp:

- + Vật lý trị liệu
- + Vận động
- + Giảm béo
- + Dược phẩm
- + Dinh dưỡng

Tóm lại trong các phương pháp điều trị thoái hóa khớp chúng ta có thể rút ra những kết luận sau:

Thoái hóa khớp kinh niên đưa tới nhiều trở ngại, khó khăn cho người bệnh. Ngoài thuốc men và các phương thức trị liệu khác, bệnh nhân cũng nên khéo léo tổ chức trong sinh hoạt hàng ngày để tránh khớp đau nhiều hơn:

- Khi làm việc, khi ăn, nên ngồi nhiều hơn là đứng. Ghế ngồi có chỗ dựa lưng để giảm căng thẳng cho bắp thịt ở lưng. Ghế có dựa tay để giúp đứng lên ngồi xuống dễ dàng.

Mở hộp thức ăn với dụng cụ thay vì dùng sức mạnh của bàn tay. Đừng cầm vật gì nặng quá lâu.

- Nên thường xuyên co duỗi các khớp xương, vươn vai để cột sống khỏi cứng nhắc.

- Cần nâng một vật nặng, nên sử dụng cả hai tay thay vì một tay và chịu sức nặng vào hai chân chứ không vào xương sống lưng.

Làm được như vậy là ta đã phần nào tránh được sự mất khả năng vận động, một trong những nguyên nhân đưa tới việc lệ thuộc vào người khác của tuổi già.

## **ĂN CAM CHỐNG THOÁI HÓA KHỚP**

Một công trình nghiên cứu mới được công bố cho thấy, chỉ cần ăn một quả cam một ngày và phối nắn một cách vừa phải, là có thể ngăn chặn được bệnh viêm khớp xương, một trong những bệnh thông thường nhất trên thế giới hiện nay.

Có đến 90% những người trên 40 tuổi bị viêm khớp xương ở một mức độ nào đó. Tuy nhiên, không nên hiểu bệnh viêm khớp xương như là bệnh thấp khớp, vốn làm cho các khớp xương trở nên rất đau đớn mà thật ra là vì tạo ra bởi việc hệ

thống miễn nhiễm hoạt động không đúng nhiệm vụ mà quay lại tấn công các lớp sụn lót của các khớp, bệnh thấp khớp này có thể được kiểm soát bằng các loại thuốc thông thường.

Khác biệt chính giữa hai bệnh viêm khớp và thấp khớp là các cơn đau của bệnh thấp khớp diễn ra từng cơn, trong khi đó, đau nhức của bệnh viêm khớp thì hầu như thường xuyên không thay đổi ngày này qua ngày khác.

Cho đến nay, cách chữa trị độc nhất của bệnh viêm khớp này là dùng các thuốc chống đau và trong trường hợp bệnh nặng quá thì phải mổ. Tuy nhiên, các bác sĩ tại trung tâm nghiên cứu về viêm khớp ở Mỹ đã khám phá ra rằng, một chế độ ăn uống giàu sinh tố mặc dù không thể ngăn chặn được bệnh này tái phát nhưng có thể làm chậm tiến trình phát triển của bệnh và đôi khi ngăn chặn hẳn được nó. Họ đã dùng các tấm hình chụp X quang khớp xương đầu gối của các bệnh nhân, chụp cách nhau 10 năm và so sánh các chế độ ăn uống của họ.

Đặc biệt, đối với những người dùng nhiều sinh tố C, có khả năng ngăn chặn bệnh viêm khớp phát triển cao hơn đến 3 lần so với những người không dùng hoặc dùng ít sinh tố C. Sinh tố D có tác động kích thích xương cũng như có tác dụng tương tự.

Nhưng các bác sĩ nhấn mạnh rằng, đây chưa phải là bằng chứng tốt nhất cho thấy sinh tố có thể ngăn chặn được sự phát triển của bệnh viêm khớp. Tuy nhiên, nếu bạn bị bệnh này thì uống thêm nhiều sinh tố chắc cũng không có hại gì, nhưng ăn thêm bao nhiêu thì vừa phải. Đối với sinh tố C, khác biệt chính giữa hai nhóm là khoảng 120mg một ngày, tương đương với 1 hay 2 quả cam một ngày.

### **TRÀ XANH LÀM GIẢM NGUY CƠ ĐAU KHỚP**

Các nhà nghiên cứu thuộc trường Đại học Sheffield (Anh) đã phát hiện trong trà xanh có hai chất EGCG (epi- gallocatechin gallate) và ECG (epicatechin gallate) có thể giúp cơ thể phòng ngừa bệnh viêm khớp nhờ khả năng ngăn chặn chất enzyme phá hủy phần sụn trong khớp xương.

Theo tiến sĩ David Buttle- thành viên nhóm nghiên cứu này, các thí nghiệm cho thấy rõ tác dụng bảo vệ sụn của EGCG, làm giảm đau và sưng khớp. Vì vậy, trà xanh cần được xem như một thức uống được phẩm phòng ngừa căn bệnh này. Trước đó trà xanh đã được xem là thức uống có lợi cho sức khỏe khi có tác dụng liên quan đến ngăn ngừa bệnh động mạch vành, đột quỵ và vài loại bệnh ung thư.

## MẪU ĐƠN CHỐNG THẤP KHỚP

Mẫu đơn bì và hoạt chất paeoniflorin có tác dụng co thắt cơ trơn, chống viêm, chống thấp khớp, an thần, hạ sốt, giảm đau, chống loét dạ dày, chống dị ứng và chống co giật. Ngoài ra, còn có tác dụng gây giãn mạch vành tim và mạch ở cơ chân, gây hạ huyết áp, ức chế sự đông máu rải rác trong mạch và bảo vệ gan chống ảnh hưởng độc hại gan của hoá chất trong thực nghiệm trên động vật.

### LỜI KHUYÊN ĐỐI VỚI NGƯỜI CÓ TUỔI BỊ BỆNH VIÊM KHỚP

Người có tuổi bị đau khớp hoặc viêm khớp kinh niên thì không chữa khỏi hẳn được.

- Một số cách xử lý làm bệnh giảm đau:

+ Nghỉ ngơi: Nên tránh lao động nặng và vận động mạnh làm cho khớp đau. Nếu viêm khớp có sốt nên ngủ ban ngày là tốt nhất.

+ Đắp gạc nóng: Dùng vải thấm nước nóng đắp lên khớp đau.

+ Uống aspirin giảm đau: Uống 100 mg mỗi ngày, chia 4 lần đến 6 lần. Nếu thấy ù tai uống bớt đi. Nên uống aspirin cùng với thức ăn, hoặc sữa, hoặc natribicacbonat, hoặc uống nhiều nước để tránh hại dạ dày.

+ Làm những động tác vận động đơn giản để giữ nguyên hoặc làm tăng khả năng vận động của các khớp đau.

+ Nếu chỉ có một khớp bị sưng, nóng và có sốt, có lẽ khớp bị viêm phải dùng kháng sinh như pemxilin.

## MỘT SỐ BỆNH ĐAU KHỚP CHỦ YẾU

Bây giờ chúng ta hãy xem xét các loại đau khớp chủ yếu và các triệu chứng đặc thù của chúng.

### 1. Đau thấp khớp (Rheumatoid arthritis)

Tên gọi "Rheumatoid arthritis" là do một tiến sĩ y khoa người Anh, tên là Alfred Baring Garrod đặt ra. Ông chọn chữ "Rheumatoid" để diễn tả loại đau khớp này do triệu chứng của bệnh, nhất là ở giai đoạn đầu có sốt kèm.

Đau khớp Rheumatoid thường là viêm sưng các khớp trên cơ thể, đặc biệt là ở vùng hoạt dịch bao phủ các khớp. Cùng với sự giãn nở màng hoạt dịch là thể tích các chất nhờn của khớp tăng lên.

Trong bệnh này, các khớp rối loạn trở nên sưng phồng do màng hoạt dịch sưng viêm: Các mô trong màng hoạt dịch phân chia ra và viêm sưng tại các khớp lan ra các phần khác của cơ thể. Kết quả là khớp trở nên sưng phồng và cứng. Dòng máu làm cho các khớp nóng lên. Các dưỡng tố

thoát ra từ các mô chảy vào trong các khớp gây đau đớn. Triệu chứng thường là đau đớn khi cử động hay đau đột xuất. Nếu tiến trình này tiếp diễn, sụn và xương bị ăn mòn làm méo mó các khớp và cuối cùng là hoá cứng toàn bộ.

Mắt cá và cổ tay là nơi thường bị đau khớp dạng thấp (Rheumatoid arthritis). Khi đó thì đầu gối và kế đến là xương mu bàn chân cũng bị ảnh hưởng và có thể dẫn tới các khớp khác cũng bị đau.

Bệnh đau khớp dạng thấp không chỉ gây đau tại chỗ bị viêm sưng mà toàn bộ cơ thể cũng bị ảnh hưởng, kèm theo đó là các triệu chứng sốt nhẹ, mệt mỏi và ngủ mất ngon, sụt cân. Vài trường hợp còn gây ra bệnh thiếu máu, nhất là trong những ca nghiêm trọng. Phổi có thể cũng bị ảnh hưởng dẫn tới viêm màng phổi, màng lồng ngực. Tuy tạng nở to do sự sản xuất bất ổn của bạch cầu. Bệnh tim đập nhanh cũng có thể xuất hiện. Người bệnh luôn cảm thấy lạnh, ẩm ướt, có cảm giác như kim đâm bàn tay và bàn chân, thường vã mồ hôi, nổi cục dưới da. Trường hợp này được gọi là bệnh khớp bướu, các bướu này có kích thước nhỏ như hạt đậu hay mọc ở vùng cùi trỏ.

Bệnh để lâu nặng sẽ trở thành mãn tính. Tuy nhiên có hai trường hợp cần được xem xét. Có người chỉ bị cơn bệnh ngắn và rồi bệnh rút lui không bao giờ trở lại. Đó gọi là bệnh đơn chu kỳ (Monocyclic). Loại thứ hai cơn đau trở lại sau một



thời gian bình thường, được gọi là bệnh đa chu kỳ (Polycyclic).

Số người mắc bệnh đau khớp dạng thấp đa chu kỳ có tới 75% là nữ giới, nhiều nhất là ở độ tuổi từ 36 đến 45 tuổi.

Có nhiều cách để chẩn đoán bệnh đau khớp dạng thấp. Thường trên 80% ca là dựa vào xét nghiệm nhân tố Latex dương tính, thử nghiệm lắng cặn để tìm tỷ lệ các thành phần nặng của máu, tỷ lệ càng cao chứng tỏ bệnh càng nghiêm trọng. Cuối cùng, X quang sẽ cho biết các phần tổn hại của xương và sụn.

Cách chữa trị thông thường cho các bệnh đau khớp dạng thấp là sử dụng thuốc aspirin kết hợp với một vài dược phẩm khác. Aspirin được coi là thành phần đặc trị chính do có tác dụng giảm đau và chống viêm sưng.

Người thầy thuốc có thể chọn được phẩm cơ bản cho các bệnh nghiêm trọng và xem xét các phản ứng thuốc của bệnh nhân. Khả năng dung nạp thuốc của bệnh nhân phải được giám sát cẩn thận và tăng liều lượng, kéo dài thời gian điều trị tình trạng bệnh.

Thêm vào đó, vật lý trị liệu là cần thiết để giúp cho các khớp hoạt động. Các loại trị liệu khác như chườm túi nóng, túi lạnh, túi ấm và điện nhiệt cũng được sử dụng.

Đặt thời khoá biểu cho việc tập luyện dành cho các bệnh nhân còn có thể hoạt động được ở các khớp bị thương tổn cũng giúp ích rất nhiều.

Nghỉ ngơi cũng quan trọng bởi các bài tập luyện bình thường bị hạn chế do bị đau đớn. Sự đau đớn liên miên hàng ngày làm mệt mỏi và nản lòng cần phải được dưỡng sức đặc biệt.

## **2. Bệnh viêm khớp dạng ban đỏ (Lupus):**

Bệnh đau khớp dạng ban đỏ (Lupus) là bệnh gây ra nhiều triệu chứng. Danh từ đầy đủ để gọi tên bệnh là Systemic lupus erythematosus và một lối viết tắt khác là “lupus” hoặc là “sle”. Hệ thống miễn dịch tự động dùng để bảo vệ cơ thể nay lại đi tàn phá các mô. Nguyên do gây ra bệnh còn chưa được biết.

Triệu chứng của bệnh ban đỏ ảnh hưởng đến phần lớn cơ thể thường thấy sự phát ban hình cánh bướm ở sống mũi và gò má, hiện tượng Raynaud (đổi màu sắc ở bàn tay), bị tróc những mảng lớn ở da đầu. Các lớp da của bệnh nhân bị phản ứng khi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng, miệng bệnh nhân có thể bị lở loét. Loại viêm màng phổi (Pleuritis) có thể gây nguy hại cho màng phổi, loại Pericarditis làm viêm ở vùng tim và viêm sưng phúc mạc vùng bụng.

Phân nửa số bệnh nhân ban đỏ (lupus) còn bị viêm thận, hồng cầu giảm dẫn đến bệnh thiếu máu, bạch cầu cũng giảm thiểu.

Thêm vào các triệu chứng là khớp bị viêm, nhất là ở vùng hoạt động. Giống như viêm khớp dạng thấp dù triệu chứng có khác nhau tùy theo tình trạng, các khớp thường không sưng ở bệnh viêm khớp ban đỏ và không nghiêm trọng như viêm dạng thấp, khi cử động thì ít đau đớn hơn... Viêm khớp ban đỏ tác hại vào các khớp cũng giống như viêm khớp dạng thấp. Cổ tay và mắt cá, đặc biệt là ở ngón tay giữa và đầu gối phần dưới cơ thể là thường bị tấn công nhiều nhất. Cột xương sống thường không bị ảnh hưởng.

Đến 90% trường hợp viêm khớp ban đỏ xuất hiện ở phụ nữ trong thời kỳ mang thai, đặc biệt trong thời kỳ thai đầu của thai phụ. Sau khi sinh nở, triệu chứng có thể trở nên xấu hơn.

Thử nghiệm chẩn trị gồm thử độ máu giảm, phân tích nước tiểu, chiếu X quang, xem điện tâm đồ hoặc thanh tâm đồ. Các thử nghiệm trên được bổ sung thêm phương pháp thử nghiệm vật lý cơ bản.

Thuốc viên để trị bệnh viêm khớp ban đỏ tùy thuộc vào tình trạng nghiêm trọng của bệnh. Chất cortisone và ngăn miễn nhiễm được dùng trong ca nghiêm trọng. Các chất thường là chất chống viêm sưng như aspirin và hydroxychloroquine.

### **3. Bệnh khớp (osteoarthritis):**

Bệnh này ăn mòn dần và làm suy sụp chất sụn ở các khớp, sau một thời kỳ chất sụn trở nên lõm

và mòn hồng, và hai đầu xương có thể cọ vào nhau, các xương phát triển dày lên và làm các khớp dính vào nhau.

Các loại viêm khớp được phân biệt nhiều loại do nhiều yếu tố khác nhau. Ở bệnh hư khớp này không hề có một viêm sưng nào, hoặc có rất ít. Nó diễn tiến chậm chạp và âm thầm thay vì các chu kỳ có cường độ mạnh hơn của các loại viêm khớp khác. Và thường không kèm theo triệu chứng gì. Trong quá khứ bệnh này thường đi kèm với quá trình tuổi tác. Một phần lý do của lý thuyết trên là bệnh ngày càng tăng lên khi tuổi càng cao. Ở độ tuổi 40, 90% mọi người đều bị thoái hoá ở khắp các khớp chịu lực và ở tuổi 60 không có ai ngoại lệ. Dù có sự thay đổi này, nhiều người cũng không có triệu chứng rõ ràng lắm để ghi nhận là có bệnh chính thức.

Mục tiêu tấn công hàng đầu của bệnh hư khớp dường như là ở các khớp chịu lực. Hồng, gối, chân, cột sống. Gai xương có thể xuất hiện ở cổ hoặc phần cuối đốt sống. Các đốt cột sống hẹp lại và các đĩa đệm cột sống bị xẹp lại? Đối với các phần trên cơ thể phần cuối các ngón tay thường có ảnh hưởng. Gai xương lan ra ở đầu các ngón tay, như là bị bướu cứng, có thể có cả gai xương ở các khớp thứ nhì của ngón tay bướu. Kết quả là các ngón tay cong queo, dày gai xương và cứng.

Chẩn trị bệnh thường bằng X quang cho thấy khoảng giữa các khớp ở khớp hẹp lại và cuối cùng

dính vào nhau. Các ngón tay rất đau. Nói chung, các xét nghiệm về máu của bệnh nhân được ghi nhận là vẫn bình thường.

Chương trình tập luyện cho bệnh nhân là cốt làm tăng trưởng phạm vi hoạt động của khớp và làm cho dẻo khớp một liều vừa phải aspirin được kê đơn, và các loại thuốc viên chống viêm sưng được khuyên dùng. Để làm giảm đau, đắp nóng và lạnh lên chỗ khớp đau.

#### **4. Viêm khớp đốt sống (Ankylosing spondylitis):**

Loại viêm khớp Ankylosing spondylitis gọi tắt là AS được gọi khi mô viêm sưng toả rộng khắp đầu gân, dây chằng bám vào xương, gai xương mọc giữa khớp và làm cho khớp dính lại. Quá trình này tiến dọc theo cột sống.

Trong bệnh viêm khớp đốt sống, đĩa đệm xẹp đi và các đốt sống dính lại. Trước tiên bệnh tấn công vào phần dưới của đốt sống và từ từ tiến lên phía trên. Không phải nó làm cho cột sống cứng và đứng thẳng mà xương sống ngày càng cong xuống, mắt chỉ nhìn xuống đất, ngực xẹp lại và không giữ được dáng đi bình thường do các đốt sống bên dưới dính lại. Tư thế này chúng ta thường thấy ở người cao tuổi, chân bước lê và phải dùng gậy chống.

Bệnh viêm đốt sống tiến triển chậm và cường độ không mạnh. Lớp tuổi tiêu biểu bắt đầu từ 16 đến 35 tuổi và tiến triển dần dần trong thời gian dài cho đến khi bệnh được phát hiện ra.

Thường bệnh tấn công vào đàn ông. Triệu chứng thường là giảm cân và mệt nhọc.... Trường hợp nghiêm trọng là đôi mắt bị đau đỏ. Trong vài trường hợp vành động mạch chủ của tim bị tấn công.

Bệnh có nhân tố di truyền, gen JLA 26 được tìm thấy ở 80% ca bệnh, X quang được sử dụng để kiểm tra sự hợp nhất của các đốt sống.

Trị liệu thông thường cho bệnh AS là vật lý trị liệu và luyện tập cá nhân để giữ cho các khớp mềm dẻo. Aspirin không được dùng cho bệnh này.

## **5. Thống phong (Gut):**

Xuyên qua lịch sử, có rất nhiều nhân vật lừng danh đã chịu đau đớn về bệnh này. Trong số đó có Benjamin, Fran Klin, Michaelangelo, Leonardo de Vinci, Milton, Sir Isac Newton, Charles Darwin.... đã nhiễm phải một trong các loại viêm khớp gây đau đớn nhiều nhất. Tiến trình của bệnh thường đi theo một kiểu mẫu. Trước tiên axit uric tăng cao trong máu. Axit uric là một sản phẩm bình thường sinh ra từ sự biến đường của cơ thể, có giao động chút ít ở tuổi dậy thì, thời kỳ mãn kinh ở phái nữ thường lượng axit tăng cao. Nếu tiếp tục một lượng thái quá trong máu, axit uric sẽ biến thành dạng tinh thể và đóng ở các khớp và mô. Các tinh thể này gồm có muối urate được gọi là Tophus, đóng trú trong các khớp và gây viêm sưng khớp kèm nóng đỏ. Không phải chỉ những

các khớp bị nhiễm mà ở thân cũng vậy và tiến đều hình thành sỏi thận.

Thông thường cơn đau đốn đầu tiên khởi vào buổi tối và sẽ tấn công theo từ chu kỳ. Trước hết là tấn công với cường độ cao trong vài ngày và đến một thời kỳ hơn hai tuần lễ không thấy triệu chứng gì trước khi có một đợt tấn công kế tiếp. Thời gian có thể thay đổi từng cá nhân nhưng kiểu mẫu bệnh tổng quát là xen kẽ giữa hai chu kỳ đau và không đau liên tục. Sau đó nếu bệnh trở nên xấu đi, cơn đau sẽ liên tục không bao giờ ngừng.

Thống phong là một bệnh tương đối ít khắc nghiệt, 90% bệnh nhân thống phong có kinh nghiệm bị tấn công vào ngón chân cái nhiều lần trong thời gian họ bị bệnh này, loại đặc biệt này có tên là Podgra.

Thống phong thường xuất hiện ở ngón chân cái. Sưng viêm, nóng và đau đốn nhiều, chỗ khớp nổi đầy những gai nhọn tinh thể.

Ở các vùng thấp khác, như mu bàn chân, mắt cá, gót chân, đầu gối cũng có thể bị dính liú. Các phần phía trên cơ thể như cổ tay, ngón tay, cùi chỏ cũng vậy. Vài trường hợp có triệu chứng bong gân mắt cá, nứt ngón chân, đau nhói ở ngón chân cái.

Trong bảng tóm tắt thống kê các bạn có thể thấy hầu hết 80 đến 90% bệnh nhân loại này đều là đàn ông.

Để chẩn trị người ta thử nghiệm mẫu nước tiểu, độ cao của axit trong máu, hoặc mẫu nước nhờn ở khớp (xác định tinh thể).

Trị liệu thống phong bao gồm phương pháp kiêng ăn và dược phẩm. Do yếu tố ăn kiêng trong bệnh thống phong được nhận định là có liên quan. Một khẩu phần ăn nhiều thịt đặc biệt là nhiều purine được tin tưởng là sẽ gây ra bệnh thống phong, do biến dưỡng của cơ thể không thể phá vỡ nổi sự quá tải này. Thêm vào đó nếu lại uống nhiều rượu thì khó lòng tránh khỏi bệnh này.

Trong sự liên quan giữa thức ăn và bệnh thống phong có một dữ kiện rất lý thú trong khoa học dịch tễ học ở thế kỷ 20 này. Đó là hiện tượng bệnh phong thấp giảm thiểu rõ rệt trong và sau thời kỳ chiến tranh thế giới thứ nhất và thứ hai. Lý do là trong hai thời kỳ này thực phẩm hiếm hoi, nhất là loại thực phẩm giàu chất lượng. Bệnh thống phong cũng ít thấy ở những người thổ dân sống trong vùng của họ, dường như đời sống nơi đó gần thiên nhiên hơn, lối sống và cách dùng thực phẩm truyền thống nên bệnh thống phong rất là hiếm thấy.

Dược phẩm trị liệu hàng đầu cho bệnh này là Colchicine phenylbutasone, Idomethacin và một vài loại chống viêm sưng khác thường được dùng. Đôi khi người ta tiêm thẳng Corticosteroids vào khớp viêm. Thêm vào đó là các dược phẩm làm giảm axit uric dùng giữa hai thời kỳ bệnh tấn công.



Để tránh nhầm lẫn, nên biết có một dạng khác của viêm khớp, gọi là giả thống phong (pseudogout) cũng có thể có, dù nó tương tự như bệnh thống phong (gut), nhưng đặc biệt khác ở chỗ các tinh thể phát triển ở khớp, đó là những tinh thể pyro- phosphate, và gồm có nhiều calciunl. Các tinh thể này được tạo thành ở các phần bên dưới cơ thể, và gây nhiều vấn đề cho người cao tuổi. Tuổi là 70 là mức bình quân của lần bệnh đầu tiên. Đầu gối thường hay bị nhất, kế đó là cườm tay và mắt cá. Con bệnh không rõ rệt và kéo dài hơn là trong bệnh gut.

Chữa viêm khớp theo phương pháp hiện đại:

Cách chữa viêm khớp ngày nay gồm có được phẩm vật lý trị liệu và luyện tập, nếu bệnh không khỏi, giải phẫu là biện pháp sau cùng.

Thuốc viên là cách trị liệu hàng đầu, dùng làm giảm đau và viêm nóng. Do phải dùng thuốc thường xuyên để giảm triệu chứng, thuốc viên có khuynh hướng trở thành nghiện.

Apirin là thuốc hàng đầu trị viêm khớp, trên 22 tỉ viên được sử dụng cho một năm ở Mỹ, quá nửa là dùng cho bệnh viêm khớp. Loại viêm sưng nóng của thấp khớp Rheumatoid và viêm ban đỏ lupusitis sử dụng apirin.

Apirin ngày nay gốc được làm từ than đá hoặc dầu hoả, salicyclic acid. Nhóm acetyl của nguyên tử được thêm vào để "chế ngự" hoặc làm giảm độc

tính của phản ứng phụ của salicylic acid. Sau khi trộn và chế hoá, hỗn hợp thuốc được lọc và sấy khô. Bột bắp hoặc hoạt thạch được thêm vào kết đó. Sau hết tùy theo nhãn hiệu mà tỉ lệ Aspirin được bổ sung 90/10 hoặc 80/20.

Lý thuyết hiện nay để hiểu tác dụng của aspirin là nó khử được hoạt động của prostaglandin (sản phẩm của cơ thể chứa hơn 20 hóc môn). Một phần chức năng của prostaglandin tự nhiên này bị khử và kết quả là cơn đau và viêm giảm.

Hỗ trợ cho aspirin, có nhiều loại dược phẩm mạnh được kê đơn tùy theo mức độ nghiêm trọng của khớp viêm. Một chương trình vật lý trị liệu được dùng để chữa viêm khớp: chườm túi nóng và lạnh, điện nhiệt, tắm thuốc, xoa bóp, cử động tại các khớp có vấn đề và các kỹ thuật khác nhằm làm giảm đau và giữ cho khớp mềm dẻo tăng phạm vi hoạt động.

Nếu không kết quả, phải tiến hành giải phẫu. Khoảng 40.000 bộ xương hông được thay thế hàng năm ở Mỹ, và con số ngày càng tăng hàng năm. Người ta sản xuất những khớp hông bằng thép, vitalium, plastic và polyethylene. Ngoài ra còn có ngón chân, ngón tay, đầu gối, mắt cá, vai, cùi chỏ nhân tạo nữa!

Do số lượng các loại chưa nhiều như khớp hông nên chưa được phổ biến và giải phẫu không có nghĩa là không còn bị viêm khớp nữa, mà chỉ

cho thấy được sự bất lực của các phương pháp trị liệu, phần bị bệnh được cất khỏi cơ thể và ngay khi giải phẫu thay thế rồi thì bệnh viêm khớp lại có thể tấn công các phần khác của cơ thể.

## **ĂN UỐNG CHO NGƯỜI BỆNH VIÊM KHỚP**

Như chúng ta đã thấy, các thực đơn kiêng ăn quân bình đóng vai trò thiết yếu trong việc làm giảm tác hại của bệnh viêm khớp. Chúng ta hãy xem qua phác thảo về cơ bản của thực phẩm dưỡng sinh thông thường. Phương pháp thực dưỡng này thích hợp và thay đổi tùy từng cá nhân, có thể cải tạo cơ bản sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Bằng thực đơn thiết thực cơ bản hàng ngày xoay quanh các thực phẩm quân bình như ngũ cốc lứt, đậu, rau củ tươi tại địa phương, rong biển và vài loại khác, các độc chất tích lũy trong cơ thể, gồm trong các khớp bị giảm thiểu hoặc loại trừ hẳn.

Dưỡng sinh cung cấp một phương pháp thực dưỡng hợp trật tự thiên nhiên, nói cách khác là một cách sống tôn trọng nhân bản và trật tự vũ trụ, với tinh thần thúc đẩy con người và xã hội hoàn thiện cũng như tạo sức khỏe và mong muốn hoà bình cho thế giới.

Đối chiếu với các thói quen thực dưỡng loại tân tiến, cách ăn dưỡng sinh căn cứ nhiều trên chế độ dinh dưỡng sau :

1. Nhiều loại bột đậu rau (carbohydrates) toàn phần quân bình và ít đường đơn.

2. Nhiều protein gốc từ thực vật và giảm thiểu protein nguồn gốc động vật.

3. Giảm hẳn sự tiêu thụ mỡ bão hoà và dùng ít các loại mỡ chưa bão hoà.

4. Quan tâm đặc biệt về sự cân bằng lý tưởng giữa các vitamin, khoáng chất và các nhân tố dinh dưỡng.

5. Dùng các loại phân hữu cơ cho cây trồng thực phẩm chất lượng thiên nhiên, giảm thiểu các loại phân bón hoá chất.

6. Dùng các thực phẩm chế biến theo phương pháp cổ truyền và giảm thiểu các loại thức ăn tinh chế hoặc đoản phần (thành phần dinh dưỡng thiếu).

7. Dùng nhiều thức ăn giàu chất xơ hơn các thứ đã mất sinh khí.

Cách thực dưỡng căn bản này đã được thực hành hàng ngày trong hơn hai mươi năm nay cho hàng trăm ngàn người trên thế giới, gồm nhiều gia đình. Hơn thế nữa nó đã được thực hành từ xưa qua hàng nghìn năm bởi nhiều nền văn hoá khác nhau .

Nguyên tắc hướng dẫn thực dưỡng phần này dành cho người sống ở khí hậu ôn hoà. Sự sửa đổi sẽ cần thiết cho người sống ở vùng nhiệt đới và

bán nhiệt đới, hoặc ở vùng địa cực hay là khi di chuyển đến các vùng này. Cũng cần thiết áp dụng linh hoạt cho phù hợp với đòi hỏi và tình trạng của từng cá nhân.

### **Phương pháp thực dưỡng sinh thông thường:**

Hướng dẫn sau đây có tính tổng quát và linh hoạt dùng phương pháp thực dưỡng sinh, cho biết sự đa dạng của thực phẩm và phương pháp nấu ăn để chọn lựa. Bạn có thể áp dụng chúng khi chọn lựa các thực phẩm thiên nhiên có chất lượng tốt cho bạn và gia đình bạn.

**1. Ngũ cốc lứt:** Trong phương pháp thực dưỡng sinh tiêu chuẩn và đặc biệt trong vùng khí hậu ôn đới, ngũ cốc lứt là một phần chủ yếu trong thực đơn hàng ngày, chiếm tỉ lệ từ 60-70 (trung bình 50%) trong thực phẩm hàng ngày.

### **Các loại ngũ cốc lứt và sản phẩm chế biến từ ngũ cốc:**

#### **a. Gạo tẻ lứt:**

- Gạo lứt- hạt ngắn, hạt trung bình và hạt dài
- Kem gạo lứt chính thống
- Gạo lứt rang phồng
- Bột gạo lứt
- Bánh gạo lứt

#### **b. Gạo nếp lứt:**

- Gạo nếp lứt
- Bánh cuốn lứt

- Bột cuốn lứt

c. *Gạo hoang*:

- Hạt gạo hoang dã.

d. *Lúa mỳ lứt*:

- Hạt lúa mỳ lứt

- Bánh mỳ lứt

- Bún mỳ lứt

- Bún, mỳ ống, lúa mỳ lứt

- Bánh lúa mỳ lứt

Sản phẩm từ bột lúa mỳ lứt, như bánh quy, bánh xốp và các thứ khác.

- Couscous (bột thực phẩm chế từ khoai tây)

- Bánh phồng

- Fu (bánh nướng phồng làm bằng tinh bột lúa mỳ).

- Scitan (tinh bột lúa mỳ)

e. *Lúa mạch*

- Hạt lúa mạch

- Ý dĩ

- Lúa mạch phồng

Sản phẩm từ bột lúa mạch.

f. *Lúa mạch đen*

- Hạt lúa mạch đen

- Bánh mỳ lúa mạch đen

- Bánh lúa mạch đen

- Bột lúa mạch đen

*g. Hạt kê*

- Kê hạt

- Bột kê

- Kê phồng

*h. Yến mạch*

- Yến mạch lứt

- Yến mạch cuộn

- Yến mạch miếng

*i. Bắp ngô :*

- Bắp ngô

- Bắp lứt

- Bột ngô

Sản phẩm từ bột bắp như bánh mì bắp, bánh nướng xốp.

*k. Kiểu mạch*

- Hạt kiểu mạch

- Bột kiểu mạch

Sản phẩm từ bột kiểu mạch như bánh kếp.

Các ngũ cốc lứt được nấu lên thì dùng tốt hơn là sản phẩm từ bột hoặc hạt đã xay vỡ ra, do nó dễ tiêu hoá. Nói tổng quát đối với sản phẩm chế từ bột, từ hạt đã vỡ hoặc cuộn lại chiếm ít hơn từ 15- 20% lượng ngũ cốc lứt.

**2. Súp:** Súp có thể dùng với tỉ lệ 5% cho mỗi người, mỗi ngày, đối với nhiều người, bình quân mỗi ngày 1 đến 2 tách hoặc một chén súp nhỏ là vừa, tùy theo nhu cầu và sở thích. Súp có thể dùng rau củ, hạt, đậu, rong biển, nui bún, và chế phẩm từ ngũ cốc khác. Sản phẩm từ đậu như đậu phụ, tương ủ, thỉnh thoảng thêm đôi chút cá và hải sản. Súp cần được nêm vừa với tamari, soy sauce, miso, muối biển, mớ muối, umeboshi hoặc chút gừng.

Súp cần nấu đặc và đủ chất, hoặc luộc đơn giản. Rau ngũ cốc hoặc đậu hầm lên rất ngon, và bánh lúa mì nướng làm tăng vẻ thẩm mỹ cũng như thêm hương vị cho súp.

**3. Rau củ:** Chọn lựa các loại rau củ và nấu nướng bao gồm 30% tổng số thức ăn hàng ngày.

*Các loại rau củ:*

Rau củ có thể được dùng theo kiểu súp hoặc với ngũ cốc, rong biển cũng có thể dùng kiểu gạo nhồi (Sushi dưỡng sinh) dùng với nui bún hoặc bột nấu với cá hoặc dùng riêng. Các phương pháp nấu được giới thiệu trong sách này gồm nấu, hấp, ép (với dầu và ít nước) và dưa dầm muối. Nêm muối với tương đặc, tamari (nước chấm), soy sauce (xi dầu), muối biển, gạo lứt hoặc dấm.

**4. Đậu:** Đậu và chế phẩm từ đậu chiếm 5 - 10% bữa ăn hàng ngày.



*Các loại đậu:*

- Xích tiểu đậu
- Đậu mắt đen
- Đậu rùa đen
- Đậu nành đen
- Đậu chim
- Đậu thận
- Đậu Hà Lan
- Đậu Lima
- Đậu mun
- Đậu Navy
- Đậu Pinto
- Đậu nành
- Đậu vỡ
- Đậu khô
- Đậu mầm

*Các chế phẩm từ đậu:*

- Tàu phụ khô
- Đậu phụ tươi
- Okara (Óc đậu còn lại sau sau khi làm đậu phụ)
- Tương sổi
- Tương tempeh (Tương đậu nành làm theo phương pháp cổ truyền).

Đậu và chế phẩm từ đậu rất dễ tiêu hoá khi nấu với ít gia vị nêm như muối biển, miso hoặc phổ tai (kombu), rong biển. Nó có thể chọn nấu với rau củ, hạt dẻ, táo tây khô, nho hoặc với mạch nha, lúa mỳ và mạch nha. Đậu và chế phẩm có thể dùng với súp và làm món ăn phụ hoặc nấu với ngũ cốc hoặc rong biển.

**5. Rong biển:** Rong biển có thể dùng nấu ăn hàng ngày. Các bữa ăn phụ có thể làm bằng rong arame hoặc Hiziki và nhiều lần trong tuần. Wakame và Kombu (phổ tai) có thể dùng hàng ngày với súp miso và các súp khác, hoặc nấu với rau củ, đậu hoặc dùng như món gia vị. Rong mứt (nori) rang được khuyến dùng hàng ngày hoặc dùng đều đặn, trong khi rau câu chỉ được dùng thỉnh thoảng trong bữa ăn tráng miệng với tên gọi là "thạch" (nó còn có tính nhuận tràng). Sau đây là bảng liệt kê các loại rong biển dùng nấu ăn trong phương pháp thực dưỡng dưỡng sinh.

*Các loại rong biển:*

- Rong arame
- Rau câu
- Rong Dulse
- Tóc tiên (Hiziki)
- Tảo irish
- Phổ tai (Kombu)
- Rong Mekabu

- Mút (Nori)
- Rong Wakame

**6. Cá và hải sản:** Phương pháp thực dưỡng, dưỡng sinh khuyên chỉ nên dùng cá và hải sản thỉnh thoảng và làm thức ăn phụ kèm với thực phẩm kể trên, ngũ cốc, súp, rau củ, đậu và thức uống.

Số lượng cá và hải sản có thể thay đổi tùy theo nhu cầu từng người ở mức độ một vài lần trong mỗi tuần và chỉ chiếm độ 20% trong số lượng thức ăn hàng ngày, các loại cá và hải sản được dùng theo trên là loại phải có ít mỡ cho dễ tiêu hoá.

*Các loại cá và hải sản:*

- Cá chép
- Cá tuyết
- Cá cơm khô
- Cá thơn bơn
- Cá chỉ vàng
- Cá nhỏ ớt me
- Cá hồi
- Cá thịt trắng
- Cá Scrod

*Hải sản được dùng thỉnh thoảng:*

- Trai
- Sò cỡ nhỏ
- Cua

- Mực
- Hàu
- Tôm hùm
- Tôm nhỏ

*Các loại cá ít khi dùng:*

- Cá xanh
- Cá mèi
- Cá kiểm
- Cá ngừ
- Cá hồi
- Các loại cá có da xanh và thịt đỏ.

Món trang trí rất quan trọng đặc biệt dùng để cân bằng khi dùng trong cá và hải sản, gồm: Hành tây lát hoặc ngò, củ cải trắng daikon nạo, gừng, củ cải radish hoặc củ cải ngựa, xà lách sống và củ cải daikon xắt lát. Bột mù tạt xanh.

**7. Trái cây:** Trái cây được dùng thỉnh thoảng, tùy theo khí hậu, mùa, sự đòi hỏi cá nhân và tùy từng hoàn cảnh. Chỉ được dùng các loại trái cây trồng nơi vùng ôn đới, việc dùng thường xuyên các trái cây nhiệt đới không được khuyến khích.

*Các loại trái cây:*

- Bưởi
- Dâu đen
- Da đỏ

- Nho
- Dưa mật
- Chanh
- Dâu tằm
- Cam
- Quýt
- Hồng
- Đào
- Mận
- Nho khô
- Trái mơ xôi
- Dưa hấu
- Dâu hoang
- Hạt quả hạch
- Hạt đậu phộng
- Óc chó

### **8. Các loại hạt:**

- Hạt
- Hạt hướng dương
- Hạt mè đen
- Hạt mơ umeboshi
- Hạt mè trắng
- Hạt bí ngô
- Hạt bí bầu

**9. Bữa ăn phụ:** Thỉnh thoảng có thể ăn phụ, gồm các thức ăn làm từ ngũ cốc lứt như bánh bích quy, bánh mì, bánh phồng, bánh nếp, bánh gạo lứt gạo nhồi và bánh sushi đường sinh. Quả hạch và hạt cũng có thể dùng làm bữa ăn qua loa, như dùng rang với muối biển, nước chấm, xì dầu, hoặc dùng ngọt với các loại mật ngọt làm từ ngũ cốc.

*Gia vị:* Có nhiều loại gia vị được dùng thường ngày hoặc dùng thỉnh thoảng. Với số lượng nhỏ rắc trên thức ăn cho có thêm hương vị và giá trị dinh dưỡng hoặc để kích thích sự ngon miệng. Gia vị được cho vào ngũ cốc, súp, rau củ, đậu và thỉnh thoảng dùng cho các bữa tráng miệng.

*Các loại dùng nhiều nhất gồm có:*

- Muối mè (muối vừng)
- Rong biển tán bột (chung với mè rang hoặc không)
- Tekka (món gia vị đặc biệt làm bằng tương đậu nành, dầu mè, gừng băm, củ sen, cà rốt và gừng).

- Mỡ muối

*Các loại thỉnh thoảng dùng:*

- Vừng rang
- Tía tô rang và xắt lát
- Shio kombu (phổ tải nấu với xì dầu và nước)
- Rong nori xanh xắt miếng

- Rong nori nấu
- Hành củ và hành tây với mía
- Mỡ muối hoặc dấm gạo lứt

Gia vị: Nhiều loại gia vị được dùng khi nấu nướng theo phương pháp dưỡng sinh. Tốt nhất là nên tránh các loại gia vị hăng quá mạnh như cà ri chẳng hạn, tiêu nóng và các loại khác, và dùng gia vị chế từ các rau củ hoặc muối biển thiên nhiên.

Các loại gia vị dùng được giới thiệu sau đây:

*Các loại gia vị nêm:*

- Muối biển không tinh chế
- Nước chanh ép
- Nước tương cổ truyền
- Nước quýt ép
- Tương đặc (miso)
- Nước cam ép
- Giấm gạo lứt
- Bột mù tạt xanh
- Giấm mơ muối
- Bột mù tạt vàng
- MẠch nha làm từ lúa mạch
- Dầu mè
- MẠch nha làm từ gạo
- Dầu bắp

- Gừng nạo
- Dầu hướng dương
- Củ cải (Daikon) nạo
- Dầu hạt mù tạt
- Củ cải (Radish) nạo
- Dầu olive
- Bột mơ muối
- Mơ muối
- Rượu nếp
- Rượu gạo (Amazake)

Và những loại gia vị khác đã được dùng từ xưa tại địa phương.

*Các loại gia vị dùng trang trí món ăn:*

Có nhiều loại gia vị được dùng vừa để tạo sự cân bằng cho món ăn vừa giúp tiêu hoá tốt như:

- Củ cải trắng (Daikon) nạo cho món ăn có cá, nui, và các món khác.
- Củ cải Thụy Điển (Radish) dùng như củ cải trắng.
- Củ cải ngựa (Horseradish) phần lớn dùng với các món ăn có cá và hải sản.
- Hành xắt lát (Scallions): dùng với các món ăn nui, cá và hải sản.
- Cần tây (Parsley)



Chanh, quít, cam xắt lát: dùng với các món có cá và hải sản.

*Các món tráng miệng:* Các thức tráng miệng thịnh thoảng được dùng sau thức ăn chính như: Xích tiểu đậu nấu ngọt với mạch nha, hạt dẻ, bí hoặc nho khô, ngoài ra còn có: Thạch (agar - agar), bánh xốp dùng với trái cây.

*Các thức uống:* Tuỳ theo sự đòi hỏi của từng người và theo từng mùa khí hậu, các thức uống được dùng như:

- Trà cộng, thân cây trà
- Gạo hoặc lúa mạch rang
- Cà phê ngũ cốc
- Nước suối
- Rượu gạo ngọt (Amazake)
- Trà bồ công anh
- Sữa đậu (nành nấu với phở tai)
- Trà phở tai
- Trà củ sen
- Trà mu (vỏ trà)
- Rượu ngọt Sake (không có men hoá chất và đường)
- Nước táo tây, nho ép
- Nước cà rốt, dâu ép

*Thức ăn phụ:* Trong vài trường hợp, có thể kết hợp các món ăn theo phương pháp dưỡng sinh với vài món ăn khác, tùy theo sự đòi hỏi của cá nhân, tuy nhiên, trong khi thực hành, các thức ăn phụ thường không cần thiết gì để giữ gìn sức khoẻ cả.

## **NHỮNG LỜI KHUYÊN CHO MỘT LỐI SỐNG KHỎE MẠNH**

Cùng với việc chọn lựa thức ăn tốt, cần phải sống theo thiên nhiên để có được sức khoẻ. Việc luyện tập thể chất và chọn dùng những dụng cụ nấu ăn, vải mặc, và dụng cụ trong nhà cũng rất cần thiết. Trước kia, con người sống gần với thiên nhiên hơn và ăn uống quân bình hơn, các món ăn tự nhiên không chế hoá. Và rồi theo từng thời kỳ, chúng ta ngày càng rời xa cội nguồn thiên nhiên của chúng ta để sau cùng chuốt lấy các bệnh hiểm nghèo: Ung thư và các bệnh nan y khác.

Các lời đề nghị sau đây bổ sung các thực đơn lành mạnh và quân bình, muốn mọi người có cuộc sống vui và hài hoà với thiên nhiên:

- Sống hạnh phúc, sống vui mỗi ngày, không đau và cố gắng giữ gìn hoạt động về tinh thần và thể chất.

- Nhìn mọi vật và những người mà bạn được gặp với lòng thân ái, biết ơn những người làm ra thực phẩm cho ta.

- Hãy nhai thật nhỏ thức ăn của bạn, ít nhất là năm mươi lần mỗi búng cơm hoặc nhai cho đến khi thức ăn biến thành nước mới nuốt.

- Nên đi nghỉ trước lúc nửa đêm và thức giấc lúc sáng sớm.

- Tránh mặc áo quần làm bằng vải tổng hợp hoặc vải len. Nếu có thể dùng vải cotton, nhất là quần áo lót. Đừng đeo quá nhiều đồ trang sức làm bằng kim khí trên người, chỉ trang sức đơn giản và dễ thương.

- Nếu được, nên đi dạo với áo quần đơn giản. Đi bộ trên cỏ, bờ biển, hoặc đi chân trần độ nửa giờ mỗi ngày. Hãy sắp xếp nhà cửa gọn gàng, từ nhà ăn, phòng tắm, phòng ngủ, phòng khách và mọi nơi.

- Quan hệ tốt với cha mẹ, con cái, anh chị em, thầy cô giáo và bạn bè.

- Tránh không tắm quá lâu, nhất là dưới vòi hoa sen ngoại trừ những khi bạn đã dùng quá nhiều muối hoặc thực phẩm động vật.

- Kỳ cọ cơ thể với khăn nóng cho đến khi da trở nên đỏ vào mỗi buổi sáng và tối trước khi đi ngủ, hoặc ít nhất cũng nên xoa bóp bàn tay, bàn chân, các ngón tay và ngón chân.

- Tránh dùng hoá mỹ phẩm, để chăm sóc răng, chỉ cần chải răng với các chế phẩm làm từ thiên nhiên hoặc với muối biển.

- Nếu có điều kiện, tập luyện và hoạt động thường xuyên như là một phần của cuộc sống thường ngày, gồm cả các công việc lau chùi sàn, cửa sổ nhà và giặt giũ áo quần. Các bạn cũng có thể tham gia vào các hoạt động khác như yoga, võ thuật, khiêu vũ và các môn thể thao khác.

- Tránh dùng dụng cụ nấu ăn bằng điện hoặc lò viba, nếu có thể chuyển sang dùng gaz hoặc củi đốt.

- Tốt nhất là hạn chế xem truyền hình mẫu và ít sử dụng máy vi tính.

- Mang trồng nhiều loại cây có lá xanh lớn trong nhà bạn để làm tươi mát và tạo thêm nguồn oxy.

Cách chọn thực phẩm cũng quan trọng như cách ăn, dùng đúng bữa là tốt nhất, và chủ yếu thức ăn phải gồm ngũ cốc lứt. Số thực phẩm dùng ít nhiều tùy theo nhu cầu từng người. Các bữa ăn phụ và ăn thêm quà bánh chỉ dùng hạn chế, do nó không thể thay thế được bữa ăn chính, còn trà và các thức uống khác có thể uống cả ngày nếu thích. Việc nhai nhỏ các thức ăn rất cần thiết, cố gắng nhai mỗi miếng cơm trong miệng thành nước trước khi nuốt. Bạn cũng có thể ăn khi nào cảm thấy đói nhưng tránh ăn trước khi đi ngủ,

ngoại trừ trong hoàn cảnh đặc biệt. Sau cùng, hãy tỏ lòng biết ơn thức ăn đã mang lại sức khỏe cho chúng ta, hãy cảm kích những tạo vật thiên nhiên, vũ trụ xinh đẹp này và tất cả mọi người đã cùng bạn tham gia vào cuộc sống tốt đẹp trên quả đất này

### **Chữa trị bệnh viêm khớp bằng việc ăn, uống**

Trong phần trên chúng ta đã biết tổng quát các món ăn tiêu chuẩn theo phương pháp dưỡng sinh. Những món ăn này đủ để ngăn ngừa sự phát triển nhiều dạng bệnh viêm khớp và cũng là nền tảng để tạo sức khỏe. Tuy nhiên, khi đã bị bệnh rồi, vẫn phối hợp theo như sau đây trong nhiều tháng hoặc cho đến khi tình trạng bệnh được cải thiện, khi đó dùng các thức ăn tiêu chuẩn trở lại.

Cả hai loại viêm khớp âm và dương đều phản ánh sự thái quá hoặc sự mất quân bình trong toàn cơ thể, do vậy điều quan trọng là tránh ăn các thực phẩm làm lệch cân bằng. Cố gắng phối hợp cân bằng và dùng cả hai loại năng lượng trong mỗi bữa ăn, sắp xếp cân bằng và hài hoà, thẩm mỹ từ màu sắc, cho đến hương vị.

### **LỜI KHUYÊN TỔNG QUÁT TRONG VIỆC ĂN UỐNG ĐỐI VỚI BỆNH VIÊM KHỚP**

1. Tránh dùng các thực phẩm quá âm hoặc quá dương, tốt nhất là chỉ ăn thực phẩm nấu chín, dù có thể dùng chút ít rau sống. Thức ăn động vật và

trái cây tốt nhất là hạn chế tối thiểu và dùng chút ít muối biển, tương đặc, tương cổ truyền (nước chấm, xì dầu) để nêm thức ăn.

2. Khi chọn rau củ, cần tránh dùng khoai tây, cà chua, cà tím, rau dền, củ cải đường, quả bơ, zucchini và nấm (ngoại trừ nấm sồi). Thức ăn chính phải dùng ngũ cốc lứt, phụ thêm các món rau, đậu, rong biển và một phần rất nhỏ thức ăn động vật như cá và hải sản nếu thích và thỉnh thoảng một ít trái cây nấu chín hoặc trái cây khô.

3. Món ăn đặc biệt để chữa bệnh, nấu khô củ cải trắng với mướp đắng) và nêm tương cổ truyền cho có vị. Thỉnh thoảng dùng tương đặc nấu với hành tây thêm vài giọt dầu mè làm thức nêm.

4. Dùng các rau cỏ hoang như bồ công anh, cải xoong cũng rất tốt, xốt với chút dầu mè, thêm nước và ninh nhỏ lửa.

5. Bệnh viêm khớp thường đi kèm thêm rối loạn đường ruột mạn tính. Do vậy việc nhai nhỏ thức ăn là rất cần thiết, nhai từ 80 đến 100 lần mỗi miếng cơm, cho đến khi thức ăn hoàn toàn thành nước.

6. Nếu bệnh nhân viêm khớp bị táo bón, cần ăn thêm rau câu, xà lách nấu, các loại rau xanh hấp hơi, hoặc rau củ xốt với một chút dầu mè. Nếu táo bón dai dẳng có thể bơm thụt ruột bằng nước muối nhạt hoặc nước trà già pha muối.

7. Kỳ cọ khắp người bằng khăn nhúng nước nóng hai lần mỗi ngày. Bắt đầu nơi tay, ngón tay, kế đến cánh tay, vai, cổ, đầu, lưng, bụng, mông và cuối cùng chà xát bàn chân, ngón chân. Nếu khăn nguội đi, nhúng vào nước nóng lại và chà xát cho đến khi da hồng lên cho máu lưu thông khắp cơ thể. Một phần nguyên nhân chính của bệnh nhân viêm khớp là do việc tích tụ quá nhiều các chất mỡ, phần lớn từ nguồn thức ăn động vật và các loại đường đơn, và các chất khoáng xung quanh các khớp. Sự tích tụ này càng tăng lên khi lớp mỡ mỏng hình thành dưới da do tiêu thụ quá nhiều mỡ động vật. Các chất dư thừa này thông thường được thải ra qua làn da và như thế làm tắc nghẽn sự bài tiết các chất cặn bã của cơ thể. Chà xát cơ thể mỗi ngày sẽ giúp máu lưu thông tốt và làm vỡ các tích tụ nói trên.

8. Trong những ca nghiêm trọng, bệnh nhân cảm thấy bị hoá cứng, bạn nên chà xát cơ thể bằng khăn tẩm nước gừng nóng thay vì chỉ dùng nước nóng. Phải xoa xát hàng ngày từng thời kỳ cho các ca nghiêm trọng hoặc mỗi tuần hai lần với các ca ít nghiêm trọng hơn.

9. Việc đắp gạc gừng lên các khớp hoặc các phần cơ thể bị hoá cứng mỗi ngày sẽ làm giảm đau và tan các chất ứ đọng, ngoại trừ trường hợp bị viêm sưng nóng đỏ thái quá.

Đắp gạc gừng có thể dùng trong các trường hợp nghiêm trọng hơn. Nó cũng hữu ích trong các ca tay và ngón tay bị sưng phồng (ngâm cả tay, chân vào nước gừng nóng khoảng 10 phút).

10. Để hỗ trợ thêm cho việc trị liệu bên ngoài đối với các bệnh nhân viêm khớp, đắp gạc gừng theo định kỳ lên vùng bụng. Có thể đắp nhiều lần mỗi tuần hoặc nhiều hơn nữa trong các ca nghiêm trọng. Dĩ nhiên, cả về việc ăn uống cũng như trị liệu bên ngoài, nên được sự trông nom của một hướng dẫn viên dưỡng sinh có năng lực hoặc cả trung tâm dưỡng sinh.

Một lời khuyên nữa là dùng khăn tắm nhúng vào nước gừng nóng, vắt ráo rồi chà xát dọc theo xương sống cho đến khi da đỏ hồng lên (đặc biệt hữu ích cho bệnh viêm khớp cột sống).

Sau đây là những lời khuyên tổng quát cho năm loại bệnh viêm khớp chủ yếu, căn cứ trên lý thuyết âm dương đối với các loại viêm khớp thuộc dương hơn như viêm như khớp (osteoarthritis), viêm đốt sống (ankylosing spondylitis) và thống phong (gut) thì trong các thực phẩm điều hoà hàng ngày chọn các thức ăn có chứa năng lượng âm nhẹ. Còn đối với các loại viêm khớp âm hơn, như viêm khớp dạng thấp và viêm ban đỏ (lupus) thì hãy chú trọng dùng các loại thực phẩm có năng lượng dương hơn.



Xin nói lại là trong mọi tình trạng đều cần cả hai loại năng lượng và điều quan trọng là không được chọn và nấu nướng thức ăn lệch hẳn về một bên.

### **Hướng dẫn ăn kiêng cho các bệnh nhân viêm khớp**

Trong bảng hướng dẫn sau đây, từng loại bệnh nhân khớp được liệt kê cùng với phương pháp kiêng ăn thích hợp, dựa vào các nấu nướng khéo léo và nhai thức ăn mềm nhỏ. Nếu có thể hãy liên hệ với một trung tâm dưỡng sinh để được chỉ dẫn thêm.

Những hướng dẫn sau đây, đã được theo dõi quan sát trong nhiều tháng. Và như vậy chúng ta cũng không thể được xem như là một bảng kê đơn thuốc. Những bệnh nhân quá trầm trọng được khuyên nên liên hệ với các bác sĩ y khoa thích hợp hoặc các chuyên gia về dinh dưỡng để phối hợp cùng với việc thực hành phương pháp dưỡng sinh.

#### **1. Những quy định ăn kiêng cho bệnh nhân viêm khớp dạng thấp:**

+ Ngũ cốc lứt:

- Gạo lứt hạt ngắn dùng nấu ăn hàng ngày, đây là thức ăn hàng đầu. Có thể nấu gạo với một nhúm muối nhỏ hoặc với 1cm, 50 phở tai cho một tách gạo, có thể ăn gạo lứt chung với các loại ngũ cốc và đậu nhỏ hạt khác.

- Loại ngũ cốc thứ gồm : Kê, mì lứt, lúa mạch...

- Nui làm bằng lúa mì lứt: (udon), có thể dùng nhiều lần trong tuần với hình thức súp.

- Tránh ăn nhiều chế phẩm nóng làm từ bột như bánh mì nướng, khoai tây rán và đại loại như thế. Có thể dùng bánh mì có chất lượng cao, không đủ bằng men chua mỗi tuần vài lần.

- Bữa ăn điểm tâm có thể dùng cháo đặc bằng cách thêm nước vào cơm gạo lứt thừa hôm trước và nấu lại một lúc. Có thể ăn thường xuyên, tránh ăn bánh cuốn và mì làm từ yến mạch trong thời gian đầu giai đoạn chữa bệnh. Yến mạch lứt nấu chín dùng tốt hơn.

+ *Súp:*

- Dùng hàng ngày một chén súp nêm tương đặc (miso), các loại tương đặc làm từ lúa mạch (muối) hoặc làm từ đậu nành đều tốt cả. Súp có thể gồm cả rong biển như rong wakame hoặc phổ tai cùng nhiều rau củ đặc biệt: củ cải trắng, các loại rau có lá xanh và rau củ có vị ngọt... Súp nên nêm nhạt và dùng hàng ngày.

Dùng thêm một chén súp gồm nhiều loại như các ngũ cốc lứt hoặc đậu trong ngày để dồi dào thêm nguồn thực phẩm. Nhớ dùng thêm rong biển khi nấu súp.

+ *Rau củ:*

- Tất cả các dạng rau củ lá, củ tròn và rễ đều nên dùng mỗi ngày, có thể thay đổi hình thức nấu nướng cho hợp khẩu vị. Ngoài ra, rễ và lá củ cải trắng đặc biệt hữu ích cho bệnh viêm khớp, loại này nên dùng thường xuyên.

Trong tháng đầu tiên trị bệnh, tốt nhất là không nên dùng dầu. Qua tháng thứ hai, mỗi tuần được dùng dầu một lần và hai lần mỗi tuần vào tháng thứ ba.

- Tốt nhất là không nên dùng rau xà lách sống nếu triệu chứng bệnh viêm khớp chưa thuyên giảm, tuy nhiên rau xà lách luộc và hấp có thể dùng ăn mỗi ngày hoặc cách ngày.

- Món làm từ ngưu bàng và cà rốt và rau củ hầm hữu ích cho tình trạng này, nên ăn vài lần mỗi tuần.

- Các loại rau củ như củ cải trắng, củ cải vàng, củ cà rốt đều rất hữu ích.

+ *Đậu và các chế phẩm từ đậu:*

- Đậu hạt nhỏ (xích tiểu đậu, đậu chim, đậu Hà Lan và đậu nành đen) có thể dùng hằng ngày chừng nửa chén.

Những loại đậu hạt lớn tốt nhất là không nên dùng trong tháng điều trị đầu tiên, qua tháng thứ hai có thể dùng hai ba lần/tháng.

Tương đậu nành và tầu hủ khô có thể dùng ăn cách ngày trong nhiều món ăn khác nhau.

- Đậu tươi dùng một hoặc hai lần mỗi tuần.

+ *Rong biển:*

- Rong Wakame và phổ tai được dùng thường xuyên mỗi ngày dưới dạng súp, nấu với rau củ và đậu.

- Rong arame và tóc tiên (Hiziki) dùng hai ba lần một tuần và một lá rong norirang dùng mỗi ngày.

- Nói chung rong biển được dùng mỗi ngày với một lượng nhỏ.

+ *Gia vị:*

Muối mè, bột rong biển được dùng với số lượng nhỏ hàng ngày. Muối mè được làm theo tỷ lệ 16 mè 1 muối.

Mơ muối dưỡng sinh dùng hai hoặc ba lần mỗi tuần.

- Lá tía tô và rong no ri rang dùng làm gia vị phụ rất hữu ích, mỗi tuần hai ba lần. Món xào khô đặc biệt Tekka cũng vậy.

Trong thời kỳ các khớp đau đớn, tốt nhất là tránh dùng giấm mơ muối và giấm gạo.

+ *Dưa cải dầm muối:*

Dùng mỗi ngày một số lượng nhỏ dưa dầm lên men hoặc dưa dầm theo kiểu người Đức.

- Các loại dưa chua quá, cần hạn chế cho đến khi bệnh tình thuyên giảm.

- Nếu dưa dầm quá mặn, rửa sạch muối bằng nước lã trước khi ăn.

- Củ cải trắng dùng ăn nhiều lần trong tuần rất tốt, chỉ cần vài miếng là đủ.

+ *Cá và hải sản :*

- Chỉ ăn cá thịt trắng, một hoặc hai lần mỗi tuần nếu thích. Cá hấp, nướng, nấu súp đều được.

- Cá và hải sản nếu dọn ăn với củ cải trắng hoặc cà rốt nạo sẽ rất tốt.

+ *Trái cây:*

- Trong trường hợp viêm sưng đỏ, nên hạn chế tối đa trái cây và nước trái cây tươi.

- Nếu còn thêm, có thể dùng tráng miệng một ít trái cây phương bắc nấu chín, nhiều lần trong tuần.

- Trái cây khô như nho và táo tây khô dùng thỉnh thoảng với số lượng nhỏ.

- Trong các trái cây phương bắc, trái đào khô hoặc đào nấu chín đặc biệt hữu ích cho bệnh và có thể dùng thường xuyên. Đào tươi chỉ nên dùng ít vào lúc hè với một chút muối.

+ *Quả hạch:*

Các loại quả hạch (Nuts) và quả hạch bơ nên tránh ăn cho đến khi bệnh tình được cải thiện.

Hạt dẻ khô được dùng khi nấu với cơm gạo, nếp hoặc xích tiểu đậu cho có vị ngọt.

+ *Hạt:*

- Hạt mè, bí ngô, bí đao rang sơ được dùng với số lượng nhỏ.

- Hạt hướng dương, tốt nhất là tránh ăn hoặc chỉ dùng một ít trong mùa hạ.

+ *Các thức ăn phụ:*

- Có thể dùng một ít thức ăn phụ như bắp rang, bánh gạo, và ngũ cốc rang phồng.

Bánh sushi, bánh gạo nhồi, nui và bánh mì làm bằng men chua dùng thỉnh thoảng như thức ăn phụ với số lượng ít.

**+ Rau củ ngọt:**

Nhiều loại rau củ ngọt như cà rốt, bí, củ hành tây và bắp cải được dùng nấu ăn hàng ngày.

**+ Các thức ngọt:**

Mạch nha gạo lứt thích hợp dùng làm chất ngọt cho bệnh này. Mỗi tuần dùng vài muỗng cà phê mạch nha này vào lúc ăn sáng với ngũ cốc, trà hoặc dùng khi ăn tráng miệng.

**+ Nước uống:**

Lúc khát có thể uống trà già, nước suối và trà ngũ cốc. Các loại khác chỉ dùng thỉnh thoảng.

- Mỗi tuần một hai lần uống nước ép cà rốt, không dùng với đá lạnh. Tuy nhiên, khi các khớp đang đau đớn nên ngưng dùng một thời gian.

**+ Gia vị nêm:**

- Tương đặc, tương cổ truyền (nước chấm, xì dầu), muối biển và các thức dùng nêm thức ăn tốt nhất là dùng ít trong lúc nấu nướng.

- Các loại gia vị khác có tính kích thích, như là gừng và củ cải ngựa cần giảm tối thiểu trong thời gian này.

**+ Các thức uống đặc biệt:**

- Nước ép rau củ ngọt dùng ngày một tách.

- Mơ muối, sắn dây, tương (ume-sho-kuzu); mỗi tuần hai lần, dùng trong nhiều tuần.

Củ cải trắng mài (1/3 tách) thêm cà rốt mài (1/2 tách) thêm nước cho vừa một tách, mỗi tuần dùng nhiều lần và chỉ dùng trong một tháng, các thành phần này đem đun nhỏ lửa trong hai hay ba phút, nêm vài giọt tương cho có vị.

- Trà gạo lứt rang có thể dùng xen kẽ với trà già ba năm (bancha) làm thức uống căn bản cho bệnh này.

**+ Chăm sóc tại nhà:**

Nếu các khớp bị viêm sưng, nóng, dùng lá rau xanh hoặc dùng đậu phụ và lá rau xanh (lượng bằng nhau) nghiền nhỏ đắp thẳng vào chỗ đau.

**+ Các đề nghị thêm:**

- Dùng khăn nhúng nước nóng, vắt ráo chà xát khắp người mỗi ngày, sáng và tối trước khi đi ngủ.

- Nhai thật nhỏ, cho đến khi thức ăn hoá thành nước mới nuốt.

- Đừng tắm quá lâu nhất là tắm bằng vòi sen.

- Các vật trang sức như nhẫn, đồng hồ và các loại làm bằng kim khí tốt nhất là đừng đeo, đặc biệt nhất là ở các vùng khớp đau.

**2. Các đề xuất kiêng ăn cho bệnh viêm khớp ban đỏ (lupus):**

**+ Ngũ cốc lứt:**

- Gạo lứt hạt ngắn nấu trong nồi áp suất được dùng mỗi ngày, dùng riêng hay nấu chung với ngũ cốc khác hoặc với các loại đậu hạt nhỏ.

- Loại ngũ cốc kế tiếp nên dùng là lúa mạch kê, bắp trái (đúng mùa).

- Bột mỳ lứt và chế phẩm như nui, udon, được dùng nhiều lần mỗi tuần, dùng với nước súp.

Nui làm từ kiều mạch (soba) và kiều mạch lứt (kasha), ăn mỗi tuần một lần giúp bệnh mau lành.

Tuy nhiên nếu đồng thời lại đang mang bệnh ngoài da thì không được dùng.

#### + Súp:

Dùng mỗi ngày một chút súp, nêm với tương đặc, rong wakame và phở tai cùng nhiều loại rau củ đều được cả.

#### + Rau củ:

Các loại rau củ nên dùng mỗi ngày. Rễ gừng bào đặc biệt tốt cho bệnh viêm khớp dạng ban đỏ có thể dùng nhiều lần mỗi tuần.

Tránh ăn xà lách sống trong một thời gian, nếu hấp hoặc nấu lên thì được dùng ăn mỗi ngày.

- Trong tháng đầu tránh không được dùng dầu. Qua tháng thứ hai và thứ ba được dùng dầu mỗi tuần một lần.

Các món ăn đặc biệt, rất hữu ích cho bệnh gồm:

- Xích tiểu đậu nấu với bí và khổ qua, gừng bào và cà rốt, củ cải trắng, củ cải đỏ nấu luôn cả



phần chóp xanh của củ. Củ cải khô nấu với phở tai và các món hầm.

+ *Đậu và các chế phẩm từ đậu:*

- Dùng đậu nhỏ, có chứa lượng mỡ thấp (xích tiểu đậu, đậu chim, đậu Hà Lan, đậu nành đen) được dùng mỗi ngày nửa chén.

- Tránh ăn các loại đậu hạt lớn trong tháng đầu điều trị bệnh, qua các tháng sau được dùng một mười ngày một lần.

- Các chế phẩm từ đậu như đậu lên men, đậu phụ và tàu phụ khô được dùng mỗi tuần ba bốn lần.

+ *Rong biển:*

- Phở tai và rong wakame được dùng mỗi ngày dưới dạng súp, nấu với rau củ, với đậu....

- Rong tóc tiên hoặc rong arame mỗi tuần dùng hai ba lần.

- Mỗi ngày dùng thêm một lá rong nori rang, dùng với cơm nhồi hoặc là thức ăn phụ.

+ *Gia vị:*

- Muối mè và bột rong biển được dùng mỗi ngày. Muối mè được làm theo tỷ lệ mười sáu phần mè với một phần muối biển. Nếu được dùng mè đen càng tốt

- Mỡ muối được dùng ba bốn lần mỗi tuần, dùng với ngũ cốc lứt hoặc trà.

Các loại thức ăn đặc biệt nên dùng nhiều lần mỗi tuần

Phở tai + tương và rong nori (mỗi lần một hoặc hai miếng tương + phở tai hoặc một muỗng trà rong nori).

Trong ca viêm nóng đỏ, tránh dùng dấm gạo và dấm mơ muối cho đến khi bệnh tình được cải thiện.

Món xèo Tekka, làm từ cà rốt, ngu bàng, củ sen và tương đặc miso rất tốt dùng ăn với gạo lứt hoặc ngũ cốc khác hai, ba lần mỗi tuần, dùng với số lượng ít.

+ *Dưa cải dầm muối:*

- Mỗi ngày dùng một lượng nhỏ dưa cải dầm muối vào mỗi bữa ăn, nếu dưa mặn quá rửa sạch dưới vòi nước trước khi dùng.

- Tránh ăn các loại dưa dầm mặn quá hoặc chua quá

+ *Cá và hải sản:*

Mỗi tuần một hay hai lần dùng một lượng nhỏ cá thịt trắng nếu cần.

- Nếu bệnh nhân quá yếu và thiếu sức sống, nấu súp cá chép ăn trong nhiều ngày (một chén mỗi ngày), và lặp lại trong một hai tuần sau.

+ *Trái cây:*

Mỗi tuần ăn vài lần trái cây nấu chín.

- Tránh ăn trái cây tươi cho đến khi bệnh tình được cải thiện.

- Hạt dẻ khô nấu với gạo lứt, gạo nếp lứt hoặc xich tiêu đậu là thích hợp nhất. Có thể dùng ăn nhiều lần mỗi tuần nếu thích.

+ *Quả hạch (nuts):*

- Tốt nhất là không ăn quả hạch hoặc quả hạch bơ cho đến khi bệnh tình được cải thiện. Sau đó thỉnh thoảng dùng với số lượng nhỏ.

+ *Các loại hạt:*

- Dùng một lượng nhỏ như mè, hạt bí ngô, bí đao như là một món ăn phụ.

- Hạt hướng dương tránh ăn ngoại trừ vào mùa hè được dùng với số lượng nhỏ.

+ *Các món ăn phụ:*

- Cần thận đừng ăn quá nhiều các món bánh nướng khô như bánh gạo, bắp rang, ngũ cốc rang phồng. Các loại này có thể gây cơn khát nước hoặc thêm các món ngọt.

- Các món ăn phụ khác nên dùng rất ít.

+ *Rau củ ngọt:*

Các rau củ có vị ngọt như củ hành, bí, cà rốt và bắp cải được dùng nấu ăn mỗi ngày.

+ *Các thức ngọt:*

- Giới hạn dùng các thức ăn ngọt như mật, gạo, mạch nha, lúa mạch, nếu thêm quá dùng vài lần mỗi tuần với số lượng nhỏ.

Các loại chất ngọt thiên nhiên, Cacbonhydrat hoặc đường có trong cà rốt đặc biệt hữu ích với bệnh này. Cà rốt ninh nhỏ lửa làm bơ cà rốt hoặc bột cà rốt đặc. Dùng ăn mỗi tuần nhiều lần với bánh mì, bánh gạo hoặc dùng làm gia vị ngọt, có thể pha làm thức uống.

+ *Các loại nước khoáng:*

- Trà cọng bancha, trà ngũ cốc, cà phê ngũ cốc được uống nếu cần.

- Nước ép cà rốt (chùng nửa tách), mỗi tuần dùng vài lần và khi triệu chứng bệnh đã tiến chuyển, có thể dùng thêm.

+ *Các thức nê:*

Tương cổ truyền dùng với lượng ít.

Gừng và củ cải ngựa, tránh dùng cho đến khi bệnh tình đã thuyên giảm.

+ *Thức uống đặc biệt:*

- Nước ép rau củ ngọt, mỗi ngày khoảng một tách.

Sắn dây, mơ muối, tương mỗi tuần hai lần trong ba tuần.

+ *Chăm sóc tại nhà:*

- Áp gạc gừng hoặc khăn nước nóng (từ 10 đến 15 phút) lên vùng thận (giữa lưng) và vùng ruột (phần bụng dưới) để làm mạnh các cơ quan này và tăng chức năng loại trừ các chất cặn bã. Những cách áp gạc này được dùng hai ba lần mỗi tuần trong vòng sáu tháng.

**+ Các đề nghị khác:**

- Nhai thật kỹ cho đến khi thức ăn biến thành nước trong miệng hãy nuốt.

- Mỗi sáng và trước khi đi ngủ, dùng khăn nhúng nước nóng vắt ráo chà xát khắp người.

- Đi bộ mỗi ngày nửa giờ đọc xem như là một hình thức tập luyện.

- Đừng tắm quá lâu nhất là dưới vòi tắm sen.

- Nếu có thể dùng càng nhiều càng tốt các loại ngũ cốc, đậu và rau củ.

**3. Ăn kiêng cho bệnh viêm hư khớp**

**+ Ngũ cốc lứt:**

- Mỗi ngày dùng gạo lứt hạt ngắn, nấu nổi áp suất thêm chút muối. Có thể nấu chung gạo lứt với các loại ngũ cốc khác hoặc đậu hạt nhỏ.

- Lúa mạch, đặc biệt là ý dĩ rất hữu ích cho bệnh này, mỗi tuần dùng hai ba lần với gạo hoặc dưới dạng súp.

- Có thể dùng thêm kê, bắp trái (đúng mùa).

- Hạn chế dùng bánh bột nướng. Nếu thèm ăn bánh mỳ nên chọn những loại có chất lượng thiên nhiên (không làm bằng men), mỗi tuần nhiều lần và tốt nhất hấp nên cho mềm.

- Tốt nhất nên tránh dùng yến mạch, cũng như các loại bánh nướng giòn, bánh tráng gạo cho đến khi có biến chuyển tốt. Nếu thích ăn yến mạch thì

nên nấu yến mạch suốt qua đêm với ngọn lửa rất nhỏ trước khi dùng.

- Nui, thích hợp là nui lúa mì lút được dùng nhiều lần trong tuần với nước súp.

+ *Súp:*

Dùng súp tốt nếu chỉ nằm nhạt, tránh vị mặn quá.

- Mỗi ngày một chén súp tương đặc miso dùng với rong biển Wakame, phở tai và các loại rau củ (nhất là củ cải Daikon, nấm sồi Shiitake và các loại rau có lá xanh).

- Có thể thêm gia vị lên trên súp miso với hành tây ngò lá thơm.

- Các loại súp khác dùng mỗi ngày phụ thêm chừng một chén.

+ *Rau củ:*

Các loại rau củ đa dạng được dùng hàng ngày, cần phối hợp hài hoà và lưu ý cách nấu nướng.

- Bổ công anh nấm đặc biệt hữu ích và mỗi tuần dùng hai ba lần là thích hợp.

- Tốt nhất là tránh ăn xà lách tươi sống cho đến khi bệnh thuyên giảm, tuy nhiên xà lách nấu và hấp hơi dùng tốt cho bệnh viêm khớp có thể dùng hàng ngày. Thỉnh thoảng có thể dùng chút ít xà lách tươi lúc bệnh đã đỡ.

- Tháng đầu trị bệnh tốt nhất là tránh dùng dầu khi nấu ăn. Qua tháng thứ nhì, mỗi tuần có thể dùng vài lần dầu mè với số lượng ít.

+ *Đậu và các chế phẩm từ đậu:*

- Đậu hạt nhỏ (xích tiểu đậu, đậu chim, đậu Hà Lan, đậu nành đen), được dùng mỗi ngày.

- Các chế phẩm từ đậu được dùng mỗi ngày hay cách ngày.

- Nếu bệnh nhân mập, tránh ăn các loại đậu hạt lớn trong tháng đầu trị bệnh, sau đó mỗi tuần hoặc mười ngày được dùng một lần.

+ *Rong biển:*

- Phở tai và rong biển Wakame được dùng với súp mỗi ngày, với rau củ và đậu. ..

- Rong biển tóc tiên hoặc rong Arame. Mỗi tuần dùng hai hoặc ba lần như là một món phụ ...

- Mỗi ngày ăn một lá rong nori rang.

+ *Gia vị nêm:*

- Muối mè và bột rong biển được dùng mỗi ngày. Muối mè làm theo tỉ lệ 16 mè 1 muối (muối biển).

- Mơ muối (Umeboshi) mỗi tuần dùng hai ba lần, ngoài ra có thể thêm chút dấm gạo hoặc dấm mơ muối.

+ *Dưa cải dầm chua:*

- Mỗi ngày ăn chút ít. Nếu dưa mặn quá cần rửa sạch muối trước khi ăn.

- Các loại dưa cải dầm nhanh, lặt, được dùng nhiều hơn.

+ *Cá và hải sản:*

- Mỗi tuần có thể dùng một ít cá thịt trắng (một đến hai lần).

- Trai sò và các loại cá có mỡ nhiều (như cá ngừ, cá hồi) tốt nhất tránh ăn cho đến khi bệnh thuyên giảm.

Cá có thể dùng dưới hình thức nấu, chưng hoặc với súp miso.

+ *Trái cây:*

Trái cây phương bắc nấu chín được dùng ăn tráng miệng mỗi tuần ba lần.

- Mơ muối rất hữu ích có thể dùng nấu trong các món tráng miệng (dùng thỉnh thoảng).

- Tránh ăn trái cây tươi trong giai đoạn đầu trị bệnh.

+ *Quả hạch:*

- Nếu bệnh tình chưa thuyên giảm nên tránh ăn quả hạch và quả hạch bơ, sau đó chỉ dùng làm thức ăn phụ thôi.

+ *Hạt:*

- Hạt mè, hạt bí rang sơ được ăn một ít. Dùng làm cháy các hạt khi rang.

- Hạt hướng dương nên tránh ăn, trừ lúc mùa hè được dùng một lượng nhỏ.

+ *Các thức ăn phụ:*

Cẩn thận đừng ăn quá nhiều thức ăn khô, nướng như bánh gạo, bắp rang và ngũ cốc rang phồng.



- Các loại thức ăn phụ khác nếu thích dùng một ít.

+ *Rau củ ngọt:*

Các loại rau củ ngọt đều được dùng nấu ăn mỗi ngày.

+ *Các chất ngọt khác:*

- Mỗi tuần dùng được mạch nha lúa mạch nhiều lần, mỗi lần một ít (một muỗng trà), các buổi ăn sáng với cháo đặc, trong buổi ăn tráng miệng hoặc với trà.

- Hạt dẻ khô có thể nấu với gạo lứt và xich tiểu đậu thính thoả dùng thế chất ngọt.

+ *Các thức uống:*

Trà cọng bancha, nước suối, trà ngũ cốc dùng hàng ngày, nhiều ít tùy theo từng người.

- Trà lúa mạch rang (Mugicha) hoặc trà ý dĩ (Hatomugicha) đặc biệt tốt cho bệnh này có thể dùng xen kẽ với trà già bancha như là một thức uống chính.

+ *Gia vị:*

- Dùng ít gia vị khi nấu nướng.

- Các loại gia vị có tính kích thích mạnh như gừng và củ cải ngựa nên tránh cho đến khi bệnh trạng thuyên giảm.

+ *Các thức uống đặc biệt:*

- Mỗi ngày dùng được một tách nước súp rau củ ngọt trong một tháng hay lâu hơn nếu cần.

- Trong tháng đầu trị bệnh, chế thức uống với củ cải mài (1/3 tách), cà rốt mài (1/3 tách) thêm 1/3 tách nước nấu nhỏ lửa trong hai hay ba phút, nêm vài giọt tương tamari cho có vị. Mỗi tuần uống từ hai đến ba lần.

- Đặc biệt hữu ích là trà bồ công anh có thể tìm mua trong các cửa hàng bách hoá thực phẩm. Mỗi tuần uống ba hay bốn lần phụ thêm với các thức uống khác.

+ *Chăm sóc tại nhà:*

Đắp gạc nước nóng hoặc đắp gạc gừng lên các khớp bị đau sẽ kích thích tuần hoàn máu và làm giảm đau nhức.

+ *Các đề nghị khác:*

- Quan trọng nhất vẫn là nhai thức ăn cho thật nhỏ để thức ăn biến thành nước trong miệng hãy nuốt.

- Sáng sớm và tối trước khi đi ngủ, chà xát khắp người với một khăn nóng.

- Tập luyện, đi bộ mỗi ngày nửa giờ đồng hồ.

- Mỗi ngày có thể tắm nhanh dưới vòi hoa sen.

#### **4 . Không ăn trị bệnh viêm khớp đốt sống**

+ *Ngũ cốc lứt:*

Gạo lứt hạt ngắn được dùng mỗi ngày, loại gạo hạt vừa có thể dùng phụ thêm. Gạo lứt dùng riêng hoặc phối hợp với các ngũ cốc khác và đậu.

- Tốt nhất là đừng nấu cho đến khi khô quá, nên nấu nhão một chút.

- Loại ngũ cốc thứ nhì được dùng gồm: Lúa mì và lúa mạch.

- Bắp trái (ngô)

- Tránh ăn các chế phẩm từ bột như bánh nướng, bánh xốp, bánh mì không có men chua dùng được nhiều lần trong tuần.

- Nếu thích ăn yến mạch (oats), hầm nhỏ lửa yến mạch lút qua đêm và dùng ăn điểm tâm.

- Mỳ nui (udon) lút có thể dùng nhiều lần trong tuần với siết tamari nhạt.

- Tránh ăn nui kiểu mạch và cả kiểu mạch lút cho đến khi tình trạng bệnh thuyên giảm.

- + Súp:

- Mỗi ngày dùng một chén súp nêm tương đặc mía, nấu với rong biển Wakame hoặc phổ tai và các loại rau củ khác nhau. Củ cải daikon và nấm sồi có thể nấu chung với súp miso.

- Có thể dùng thêm một chén súp chim có các loại gia vị và gia vị nêm. Mỗi tuần được dùng nhiều lần súp bắp và các loại rau củ.

- Nhớ đừng quên cho thêm một mẩu nhỏ rong biển vào súp khi nấu.

- + Rau củ:

- Mỗi ngày nấu phối hợp và theo nhiều cách các loại rau củ gồm cả lá, rễ và các loại củ tròn, đều dùng được.

- Dưa chuột rất tốt để làm êm dịu các tình trạng co cứng, được dùng nhiều lần trong tuần, dùng trong món xà lách hoặc dùng theo hình thức muối dưa.

- Hạn chế tối đa việc dùng dầu để nấu ăn trong nhiều tuần lễ điều trị bệnh.

- Xà lách nấu và hấp hơi còn xanh hữu ích cho bệnh được dùng hàng ngày.

+ *Đậu và chế phẩm từ đậu:*

Đậu hạt nhỏ (xích tiểu đậu, đậu chim, đậu Hà Lan, đậu nành đen) và chế phẩm từ đậu được dùng 2 ngày một lần. Mỗi lần độ nửa chén.

Các loại đậu hạt lớn chỉ được dùng hai, ba lần mỗi tháng.

+ *Rong biển:*

- Phổ tai và rong Wakame có thể dùng ăn mỗi ngày dưới dạng súp, nấu với rau củ và đậu.

Rong tóc tiên Hiziki hoặc rong arame có thể dùng làm thức ăn phụ mỗi tuần hai ba lần.

Mỗi ngày dùng một lá rong nori rang dùng ăn với cơm nhồi, bánh sushi hoặc dùng như một loại trang trí.

+ *Gia vị nêm:*

- Muối mè và bột rong biển được dùng mỗi ngày. Tỷ lệ muối mè là 16 mè và 1 muối.

- Mơ muối dùng ăn mỗi tuần hai ba lần.

- Nên tránh ăn dấm gạo và dấm mơ muối trong lúc đau nhức.

- Các thức dùng nộm khác có thể dùng nhiều lần trong tuần.

+ *Dưa cải muối:*

Các loại dưa cải dầm lạnh, nhanh, tự nhiên không gia vị thích hợp dùng với số lượng nhỏ mỗi ngày. Nếu dưa mặn quá, rửa thật sạch muối trước khi dùng.

+ *Cá và hải sản:*

- Mỗi tuần dùng từ một đến hai lần, mỗi lần một ít cá có thịt màu trắng.

- Các loại cá và trai sò khác nên tránh ăn cho đến khi bệnh tình thuyên giảm.

+ *Trái cây:*

- Trong các loại trái cây, quả mơ hữu ích cho bệnh viêm này, có thể dùng nó nấu với các loại trái cây phương bắc khác, ba lần mỗi tuần bình quân. Thỉnh thoảng dùng thêm một ít trái cây khô hoặc trái mơ tươi đúng mùa.

+ *Quả hạch:*

- Tốt nhất là tránh ăn các quả hạch và bơ hạch cho đến khi bệnh đã bớt.

+ *Hạt:*

- Dùng ăn phụ được một ít hạt mè rang sơ, hạt bí ngô. Quan trọng là nhớ không được ăn nhiều quá các loại hạt khô, hạt rang.

- Hạt hướng dương tránh ăn ngoại trừ vào lúc mùa hè và chỉ dùng số lượng nhỏ.

+ *Các thức ăn phụ:*

Hạn chế các loại bánh khô, bánh nướng (bánh trắng gạo, bắp rang, bánh ngũ cốc rang phồng).

Tuy nhiên lúa mỳ lứt rang phồng lại hữu ích cho trường hợp này có thể dùng làm thức ăn phụ, có thể dùng riêng hoặc dùng với rong amazake.

- Các loại bánh khác nên dùng hạn chế.

+ *Rau củ ngọt:*

- Rau củ ngọt được dùng nấu làm thức ăn hàng ngày.

+ *Các thức ngọt khác:*

- Nếu còn thích ăn ngọt, mỗi tuần dùng vài lần siro gạo, mạch nha hoặc Amasake (chất ngọt lành từ gạo, nếp lứt lên men).

- Amasake làm từ lúa mỳ tốt cho trường hợp này.

- Nấu chung ngũ cốc, đậu với hạt để có chất ngọt.

+ *Các thức uống:*

- Trà già ba năm (bancha), nước sôi, trà ngũ cốc được dùng mỗi ngày, số lượng dùng tùy cơn khát của từng cá nhân.

- Nước ép cà rốt, quả mơ mỗi tuần dùng một lần hai lần nếu thích.

- Tất cả thức uống nên dùng khi còn nóng ấm.

+ *Các thức nêm:*

- Nên dùng rất ít các gia vị nêm.

- Tránh các gia vị hăng cay, kích thích như gừng, củ cải ngựa.

+ *Các thức uống đặc biệt:*

- Nước ép rau củ ngọt, dùng hai ba lần một tuần.

- Củ cải nạo (1/3 chén) thêm cà rốt nạo (1/3 chén) mỗi tuần dùng tươi hoặc ninh sôi nhỏ lửa, uống nhiều lần, nêm vài giọt tương tamari cho có vị.

+ *Chăm sóc tại nhà:*

- Chườm khăn nóng, khăn gừng nóng lên chỗ đau vùng xương sống, đặc biệt nhất là khi có triệu chứng bệnh xuất hiện.

Chà xát thật mạnh khắp xương sống với khăn gạc nóng.

+ *Các đề nghị khác:*

- Nhai thức ăn thật nhỏ là điều quan trọng, thức ăn phải hoá thành nước trước khi nuốt.

- Mỗi sáng và tối trước khi đi ngủ, dùng khăn bông nóng chà xát khắp cơ thể.

- Tắm nhanh bằng vòi sen hoặc tắm rửa mỗi ngày.

- Nếu có thể, đi bộ ngoài trời nửa giờ mỗi ngày để luyện tập cơ thể.

Đừng để cơ thể nhiễm lạnh có thể gây sự co cứng của các khớp.

+ *Đề nghị quan trọng:*

Đừng nêm thức ăn mặn quá, dùng ít các gia vị nêm như muối, tương đặc miso và các gia vị nêm khác.

## **5. Ăn kiêng với bệnh thống phong (gut)**

+ *Ngũ cốc lứt:*

- Thức ăn chính hàng ngày là gạo lứt. Nấu riêng hoặc chung với các ngũ cốc lứt khác hoặc với xích tiểu đậu và các loại đậu khác.

- Ngũ cốc phụ gồm có kê, lúa mạch lứt, lúa mì lứt.

- Tránh ăn các chế phẩm từ bột như bánh nướng, bánh xốp, bánh bích quy dù là loại có chất lượng tốt cho đến khi bệnh tình đã được cải thiện.

- Bánh mì chất lượng tốt có thể dùng nhiều lần trong tuần.

- Nếu thích ăn yến mạch có thể nấu dùng ăn bữa điểm tâm.

- Mì, nui lứt ăn dưới dạng súp được dùng nhiều lần mỗi tuần. Trong khi bệnh cần tránh ăn kiều mạch cho đến khi tình trạng thuyên giảm.

+ *Súp:*



- Mỗi ngày dùng một chén súp nêm tương miso nấu với rong biển Wakame hoặc phổ tai và các loại rau củ, tốt nhất là củ cải daikon, nấm sồi shiitake và các loại rau lá xanh.

- Có thể dùng thêm súp kê, bí và súp xích tiểu đậu

+ *Rau củ:*

- Rau lá xanh hay các loại củ đều có thể dùng được và thay đổi cách nấu.

- Bắp cải đặc biệt tốt cho bệnh thống phong được dùng thường xuyên, cũng như các loại rau củ ngọt khác như bí và củ hành tây.

- Tránh ăn xà lách sống trong thời gian đầu.

- Dùng thật ít dầu, nếu viêm sưng đau phải tránh không ăn dầu một thời gian.

- Bí nấu với xích tiểu đậu và phổ tai hữu ích trong việc cung cấp chất ngọt, mỗi tuần dùng ba bốn lần.

+ *Đậu và các chế phẩm từ đậu:*

- Mỗi ngày dùng khoảng nửa chén các loại đậu nhỏ hạt như xích tiểu đậu, đậu chim, đậu Hà Lan.

- Tương đậu nành lên men, đậu phụ, tàu phụ khô và tương sồi (Natto) được dùng ba bốn lần trong tuần.

- Nếu người mập, tránh ăn các loại đậu lớn hạt, đậu béo trong tháng đầu chữa bệnh, sau đó có thể dùng hàng tuần.

**+ Rong biển:**

- Phở tai và rong biển Wakame được dùng mỗi ngày dưới dạng súp, nấu với rau củ hoặc với các món đậu.

- Rong tóc tiên (Hiziki) hoặc arame dùng làm thức ăn phụ hai hay ba lần mỗi tuần.

- Mỗi ngày ăn một lá rong mứt (Nori) rang.

**+ Gia vị nêm:**

- Muối mè và bột rong biển được dùng hàng ngày (16 mè 1 muối).

- Mỡ muối, hai hay ba lần mỗi tuần.

- Khi các khớp đang đau, tránh dùng dấm mỡ muối.

**+ Dưa cải muối:**

- Mỗi ngày dùng được một ít. Nếu dưa có vị mặn quá thì nên rửa sạch cho bớt mặn trước khi dùng.

**+ Cá và hải sản:**

- Sự lạm dụng quá chất đạm động vật sẽ là một nguyên nhân gây nên bệnh này. Tuy nhiên, nếu thích dùng một lượng nhỏ thịt thì sắc trắng một hay hai lần mỗi tuần cũng tốt. Nên ăn cá với vài muỗng canh củ cải nạo dùng như là gia vị.

- Tất cả các loại hải sản khác nên tránh dùng cho đến khi bệnh tình đã thuyên giảm.

**+ Trái cây:**

- Dùng tráng miệng mỗi tuần ba ngày các loại trái cây phương bắc nấu, hấp chín.

- Nếu thích, thỉnh thoảng ăn một ít trái cây tươi và khô.

+ *Rau củ ngọt:*

- Được nấu dùng mỗi ngày.

- Nếu thích mỗi tuần dùng một hoặc hai lần các chất ngọt cô đặc.

- Thỉnh thoảng cũng nên dùng nếp lên men.

+ *Thức uống:*

- Trà già ba năm (bancha), nước suối, trà gạo dùng mỗi ngày.

- Nước ép cà rốt được dùng nhiều lần mỗi tuần nếu thích.

- Tránh uống các loại thức uống lạnh và không nên uống quá nhiều nước.

+ *Thức nêm:*

- Nên nêm nhạt thức ăn. Các loại gia vị kích thích như gừng, củ cải ngựa nên tránh cho đến khi bệnh thuyên giảm.

+ *Thức uống đặc biệt:*

- Mỗi tuần dùng hai ba lần nước sốt rau củ ngọt.

- Trong tháng đầu trị bệnh, pha 1/3 cà rốt nạo, 1/3 củ cải trắng nạo, thêm nước ninh nhỏ lửa từ hai đến ba phút, nêm vài giọt tương tamari cho có vị. Mỗi tuần uống hai ba lần.

- Trà rong biển phổ tai cũng được uống nhiều lần mỗi tuần cho đến khi bệnh thuyên giảm.

+ *Chăm sóc tại nhà:*

- Nghiền bằng cối đất đậu phụ và rau xanh tươi đắp thẳng vào vùng đau.

- Rau xanh hoặc đậu phụ có thể dùng đắp riêng từng loại hai ba lần mỗi tuần lên khớp đau trong một tháng.

- Trong một tháng đầu trị bệnh, áp gạc gừng nóng lên vùng thận hai lần mỗi tuần.

+ *Các đề nghị khác:*

- Nhai nhỏ cho đến khi thức ăn biến thành nước mới nuốt là điều quan trọng nhất.

- Chà xát bằng khăn nóng mỗi sáng và trước khi đi ngủ.

- Mỗi ngày đi bộ nửa giờ để tập luyện cơ thể.

- Tắm và tắm nhanh dưới vòi hoa sen mỗi ngày để vệ sinh cơ thể.

- Tốt nhất là không nên hút thuốc.

- Nếu vùng ngón cái viêm đau, thường xảy ra trong nhiều ca thống phong, rất nên dùng tất cotton để bảo vệ.

## THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH KHỚP

### THỊT RẮN TỤC ĐOẠN HOÀNG KỲ

#### Nguyên liệu:

Thịt rắn	400g
Hoàng kỳ	60g
Tục đoạn	15g
Gừng tươi	15g
Mỡ lợn chín	30g
Rượu	5ml
Tiêu bột	3g
Hành	10g

#### Cách làm:

Rắn bỏ đầu, da và nội tạng, thái thành miếng dài khoảng 3 cm, rộng 2 cm.

Hoàng kỳ, tục đoạn dùng nước lạnh ngâm khoảng 1 tiếng rửa sạch.

Cho chảo lên bếp cho nóng, cho mỡ lợn vào. Khi mỡ sôi cho thịt rắn vào đảo đều, rồi cho rượu vào. Sau đó cho thịt rắn vào nồi đất, cùng với

gừng thái lát, hành thái khúc, đun nhỏ lửa khoảng 1 tiếng. Nhặt bỏ hành và gừng chó thêm bột tiêu vào là được.

**Công dụng:**

Hoạt huyết, thông lạc khử phong trừ thấp.

### **BÁNH RẺ THỊT LỢN**

**Nguyên liệu:**

Rẻ muối	1 con
Thịt lợn	100g
Muối	3g

**Cách làm:**

Rẻ muối giết chết, lột da, bỏ đầu mỡ bỏ nội tạng, rửa sạch, lọc lấy thịt. Băm nhỏ thịt rẻ cùng thịt lợn nạc cho gia vị vừa ăn làm thành những chiếc bánh, hấp chín để ăn.

**Công dụng:**

Hoạt huyết tán kết, khử phong thấp chỉ đau.

### **CHÁO GẠO NẾP Rẻ NƯỚC, THỊT CỐC**

**Nguyên liệu:**

Rẻ nước	1 con
Cóc	2 con

Gạo nếp	100g
Gừng	3g
Hành khô	3g
Tiêu bột	2g

**Cách làm:**

Rần nước làm thịt, lột bỏ da, mỡ bỏ nội tạng, cho vào nước sôi luộc chín, lọc lấy thịt bỏ xương. Cóc lột da, mỡ bỏ nội tạng, đầu và chân, rửa sạch thái thành miếng nhỏ. Gừng đập dập, hành băm nhỏ.

Vo sạch gạo, cho vào nồi cùng thịt rần, thịt cóc hầm thành cháo. Khi cháo chín cho thêm hành, gừng, tiêu bột vào là được.

Mỗi lần ăn một bát nhỏ, ăn làm vài lần.

**Công dụng:**

Thanh nhiệt sát trùng, hành thấp.

**CHÁO THỊT RẦN ĐEN,  
ĐƯƠNG QUY SÂM NGỌC TRÚC**

**Nguyên liệu:**

Thịt rần đen khô	15g
Đương quy	20g
Sâm ngọc trúc	10g
Gạo nếp	100g
Đường đỏ	30g

**Cách làm:**

Thịt rắn đen khô, đương quy, sâm ngọc trúc cho vào nước rửa sạch bỏ vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi kỹ chắt lấy nước. Dùng nước này cho vào nồi cùng gạo nếp vo sạch hầm thành cháo, khi cháo chín cho đường đổ vào vừa ăn.

Mỗi ngày ăn một lần. Ăn liên tục trong 14 ngày.

**Công dụng:**

Thanh nhiệt sát trùng, hành thấp.

**CANH RẮN THỊT GÀ XÉ SỢI****Nguyên liệu:**

Rắn độc	1 con
Thịt lườn gà	150g
Thịt lợn hun khói	100g
Măng	100g
Rượu	10ml
Muối	3g
Tiêu bột	3g
Mì chính	2g
Bột ngô	5g
Nước sữa	50ml
Gừng	5g



Hành	5g
Dầu vừng	3g
Lòng trắng trứng gà	1 quả

**Cách làm:**

Trước tiên giết rắn độc, tay trái chịt chặt đầu rắn, tay phải nắm chặt da rắn đè xuống, dùng một dao nhỏ khoanh một vòng quanh cổ rắn, lột bỏ da rắn. Lại dùng dao nhỏ, rạch từ cổ rắn tới bụng bỏ nội tạng, cho vào nước rửa sạch, bỏ vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ nấu chín thịt rắn, rồi vớt ra ngâm vào nước lạnh, xé dần thịt rắn thành sợi nhỏ, để chìm trong nước luộc rắn.

Thịt lườn gà bỏ gân, bỏ da, xé thành sợi nhỏ, dùng muối, mì chính, rượu ướp. Một ít lòng trắng trứng gà, bột ngô đánh đều cho nước sôi làm chín, măng xé thành sợi nhỏ, thịt lợn hun khói xé thành sợi nhỏ. Hành và gừng thái sợi.

Cho nổi lên bếp cho nước luộc rắn cùng nước sũa vào. Khi nước sôi cho thịt rắn, thịt gà, măng sợi, thịt lợn hun khói vào tiếp đó cho muối, mì chính, rượu, bột hồ tiêu, dùng bột ngô hãm một lớp mỏng, rưới dầu vừng cùng hành, gừng lên trên là được.

**Công dụng:**

Sơ kinh, hoạt lạc, khử phong hàn.

## BÁNH TRỨNG GÀ XÁC RẮN

### Nguyên liệu:

Xác rắn	6g
Trứng gà	2 quả
Dầu vừng	2g

### Cách làm:

Xác rắn băm nhỏ mịn, trứng gà đập bỏ vỏ. Cho trứng gà và xác rắn khuấy đều, cho dầu vừng vào rán thành bánh trứng.

Ăn nóng, ngày một lần.

### Công dụng:

Khử phong trừ thấp.

## RƯỢU BẠCH HOA XÀ

### Nguyên liệu:

Rắn	1 con
Khương hoạt	100g
Quy thân	100g
Thiện ma	100g
Tần cửu	100g
Ngũ gia bì	100g
Phòng phong	50g
Rượu nếp vừa đủ	

**Cách làm:**

Rắn bạch hoa chặt bỏ đầu, rửa bằng rượu, rửa cho rượu ngấm vào thịt rắn, bỏ da, bỏ xương lấy 200g thịt. Khương hoạt, quy thân, thiện ma, tần cửu, ngũ gia bì, phòng phong giã nhỏ, cho vào túi lọc tơ đặt vào hũ rượu, đặt treo. Đổ rượu nấp vào, rượu đổ phải cao hơn túi thuốc năm lần, dùng lá nhược trít kín miệng hũ, cho hũ vào nồi to, đổ nước vào đun ngày một lần, lấy ra chôn xuống đất 7 ngày, trừ đào lên.

Mỗi ngày uống 1 – 2 cốc nhỏ. Bã thuốc đem phơi, tán nhỏ. Dùng hồ rượu viên thành viên bằng hạt ngô, mỗi ngày uống 50 viên với rượu nóng.

Chú ý: trong thời gian uống rượu này, kiêng ăn cá, thịt dê, thịt ngan...

**Công dụng:**

Hoạt huyết hoá ứ, khử phong trừ thấp.

**RƯỢU RẮN BẠCH HOA XÀ LÂU NGÀY****Nguyên liệu:**

Bạch hoa xà	1 con
Toàn yết sao	5g
Đương quy	5g
Phòng phong	5g
Khương hoạt	5g

Độc hoạt	20g
Bạch chỉ	20g
Thiên ma	20g
Xích thước	20g
Cam thảo	20g
Thăng ma	20g
Gạo nếp	5000g

**Cách làm:**

Rửa bạch hoa dùng nước nóng rửa sạch, bỏ đầu, bỏ đuôi, tẩm rượu lọc lấy thịt khoảng 100g, bỏ xương.

Nghiền nhỏ các vị thuốc trên cho vào túi tơ.

Gạo nếp nấu chín làm thành rượu. Cho túi thuốc vào hũ. Khi nấu rượu phải cho rượu vào thăng hũ đặt túi thuốc. Hũ thuốc phải được trít kín. Khi nấu rượu xong. Chôn hũ rượu trong 7 ngày để trừ độc trong rượu. Mỗi ngày uống mấy chén nhỏ.

**Công dụng:**

Hoá ứ hoạt lạc, khứ phong trừ thấp.

**CHÁO HỒNG HOA, ANH ĐÀO**

**Nguyên liệu:**

Hoa hồng trắng	5 bông
Anh đào	50g

Đường trắng	100g
Gạo nếp	100g

**Cách làm:**

Hoa hồng hái lúc hoa chưa nở hết, ngắt nhẹ từng cánh hoa ra, rửa bằng nước sạch. Gạo nếp vo sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, đun sôi, sau đó cho nhỏ lửa nấu thành cháo loãng, sau cùng cho hoa hồng, anh đào, đường trắng vào nồi, tiếp tục nấu thêm một lát nữa là được. Mỗi ngày ăn một bát, chia vài lần.

**Công dụng:**

Thích hợp cho các chứng phong thấp cấp tính và mãn tính.

## CHÁO ỚT

**Nguyên liệu:**

Ớt nhọn đầu	25g
Thịt dê chín	50g
Mỡ lợn	25g
Hành	5g
Gừng	5g
Mì chính	2g
Bột tiêu	2g
Muối	3g
Gạo tẻ	100g

**Cách làm:**

Cắt ớt và thịt dê thành từng miếng nhỏ. Gừng đập dập, hành băm nhỏ. Gạo tẻ vo sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun to lửa cho sôi, sau đó cho ớt, thịt dê, muối, gừng, hành vào nồi đun thành cháo, sau đó cho thêm mì chính, hạt tiêu bột là được.

Mỗi ngày một bát, chia vài lần.

**Công dụng:**

Chữa các chứng đau khớp do phong thấp.

**CHÁO ANH ĐÀO****Nguyên liệu:**

Hoa anh đào	5g
Gạo tẻ	100g
Hoa hồng ướp	5g
Đường trắng	100g

**Cách làm:**

Ngâm gạo tẻ trong nước sạch khoảng 30 phút rồi đãi sạch và để ráo, sau đó đổ hoa anh đào, gạo tẻ, đường trắng và nước vào nồi nấu thành cháo, cho thêm hoa hồng ướp là được.

Mỗi ngày ăn một bát, ăn lúc nóng.

**Công dụng:**

Chữa các chứng bệnh phong thấp.

## TRỨNG VỊT THIÊN MA

### Nguyên liệu:

Thiên ma	10g
Trứng vịt	2 quả
Bột mì	20g

### Cách làm:

Trứng vịt ngâm muối một tuần. Rồi đục ở đầu quả trứng một lỗ nhỏ, đổ ra một lượng vừa đủ lòng trắng trứng gà vào bát, cho bột thiên ma vào trong trứng, nếu không đầy cho lại lòng trắng vừa đổ ra vào quả trứng. Sau đó dùng bột mì làm bánh, bịt kín lỗ trứng rồi bọc kín quả cả, đặt vào bếp lửa nướng chín.

Hàng ngày vào buổi sáng khi đói bụng ăn hai quả trứng đã làm ở trên, đun với nước sôi. Ăn liên tục trong 7 ngày.

### Công dụng:

Bình can tức phong.

## TRỨNG GÀ RỄ ĐẰNG LÊ

### Nguyên liệu:

Rễ đẵng lê	50g
Trứng gà	2 quả
Đường trắng	20g

**Cách làm:**

Rửa sạch rễ gừng lê cho vào nồi đất, cho vào một bát nước đun nhỏ lửa khoảng 20 phút sắc lấy nửa bát nước rễ thuốc, lọc gạn lấy nước bỏ bã.

Đổ nửa bát nước thuốc vào nồi iôx, đun nhỏ lửa cho sôi, đập trứng gà lấy lòng trắng và lòng đỏ, cho vào một thìa đường trắng, đun sôi khoảng 3 phút, khi thấy ở giữa lòng đỏ đã vón nhão, thì tắt bếp.

Dùng để ăn điểm tâm, nếu thấy hợp khẩu vị thì ăn hết một lần. Nếu thấy không ngon thì chia làm hai lần, ăn cho hết.

**Công dụng:**

Bổ khí huyết, khử phong thấp.

## TRỨNG GÀ NGÔ CÔNG

**Nguyên liệu:**

Ngô công      1 con

Trứng gà      2 quả

**Cách làm:**

Ngô công cắt nhỏ (không bỏ đầu, và chân), trứng gà đập vào bát rồi cho ngô công vào khuấy đều, cho vào rán thành bánh trứng. Ngày ăn hai lần.

**Công dụng:**

Khử phong trừ độc.



## CANH LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ, ĐẰNG SÂM

### Nguyên liệu:

Đẳng sâm	5g
A giao	15g
Lòng đỏ trứng gà	1 quả
Đường phèn	30g

### Cách làm:

Đẳng sâm thái miếng cho vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ đun khoảng 30 phút. A giao để tan cho lòng đỏ trứng gà vào khuấy đều. Cho nước đẳng sâm vào khuấy đều, cho đường phèn vào đủ ăn. Mỗi ngày ăn một thang, ăn nóng, ăn vào sáng và chiều.

### Công dụng:

Công độc, khử phong.

## NƯỚC ĐƯỜNG PHÈN LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

### Nguyên liệu:

Nước non tre	100g
Lòng đỏ trứng gà	1 quả
Sinh địa	10g
Mạch môn	3g
Đường phèn	30g

**Cách làm:**

Cho sinh địa, mạch môn vào nồi đất nhỏ đổ vào một lượng nước vừa đủ đun khoảng 20 phút, lọc lấy nước bỏ bã. Cho lòng đỏ trứng gà, nước nồn tre, đường phèn vào nước sinh địa mạch môn, khuấy đều, đun tiếp một lúc nữa là được.

**Công dụng:**

Dưỡng âm trấn kinh, khử phong.

**THỊT THỎ HOA ĐÀO, CARI****Nguyên liệu:**

Thỏ	1con
Hoa đào	1g
Hành	5g
Gừng	5g
Mỡ lợn	50g
Bột cari	10g
Rượu	50ml
Hành tây	10g
Mì chính	2g
Bột lắg	5g
Dầu vừng	10g
Tỏi	5g
Nước	400ml
Muối	4g

**Cách làm:**

Thỏ lột da rửa sạch, chặt thịt thỏ cả xương thành miếng vuông khoảng 5 cm. Dùng 50 ml rượu, muối, hành, gừng vào ướp 20 phút. Nhặt bỏ hành và gừng, cho thịt vào chảo dùng mỡ lợn rán cho vàng, gấp thịt ra cho vào bát.

Đặt nổi lên bếp cho 25g mỡ vào, khi mỡ đã nóng cho bột cari, hoa đào vào, dùng muối đảo đều, cho lửa vừa không để cháy tránh để mất mùi. Khi bột cari chín, cho nước, tỏi đập dập, hành tây thái miếng nhỏ, gừng thái sợi, thịt thỏ đã rán vào. Đun sôi, hớt bỏ bọt nổi, cho lửa nhỏ, thêm muối đẩy vung đun tiếp khoảng 30 phút khi thịt thỏ mềm nhũn là được, cho vào một chút mì chính. Dùng bột lắng để hãm, để cho bột bọc đều các miếng thịt thỏ. Rưới mỡ dầu vừng lên các miếng thịt thỏ, gấp ra đĩa.

Có thể dùng trong các bữa ăn.

**Công dụng:**

Ích khí khứ phong thấp.

**CHÁO BỔ CÂU****Nguyên liệu:**

Thịt bồ câu	150g
Thịt lợn xay	50g
Gạo tẻ	100g

Gừng	5g
Hành	5g
Rượu nếp cái	30g
Muối	3g
Mì chính	2g
Dầu vừng	10g
Tiêu bột	3g

### **Cách làm:**

Bóp chết bỏ câu, bỏ lông, bỏ nội tạng, rửa sạch để ráo nước, cho vào bát cùng thịt lợn, gừng băm nhỏ, hành thái khúc, rượu, muối chùng cách thủy, khi nào thịt rời khỏi xương thì gấp bỏ xương, để sẵn.

Vo gạo, cho vào nồi, đổ nước, đặt lên bếp, đun cho sôi, thì cho thịt bỏ câu vào cùng nấu. Khi nào được cháo thì cho dầu vừng, mì chính, tiêu bột, hành vào là được.

### **Công dụng:**

Tư âm ích khí, khử phong giải độc.

## **TRỨNG BỎ CÂU, PHỤC LINH MỘC NHĨ TRẮNG**

### **Nguyên liệu:**

Trứng bỏ câu	20 quả
Phục linh	10g

Mộc nhĩ trắng	50g
Mì chính	10g
Rượu	9g
Mỡ gà	10g
Bột lắng	15g
Muối	3g

### **Cách làm:**

Phục linh nghiền thành bột nhỏ, hoà với 50 – 70 ml nước, cho vào niêu đất đun 20 phút, gạn bỏ tạp chất lấy nước.

Mộc nhĩ trắng ngâm nước rửa sạch bỏ cuống. Trứng bồ câu rửa sạch, đập đổ vào khuôn hoa mai đã bôi dầu, đồng thời đặt mộc nhĩ trắng lên trứng, đun khoảng 2-3 phút, lấy ra đĩa. Cho nổi lên bếp, đun nóng, cho dầu vào, rồi cho nước dùng và các gia vị và nước chấm phục linh đã nấu vào. Rưới nước chấm tổng hợp này lên mộc nhĩ trắng là được.

### **Công dụng:**

Kiến tì, trừ thấp.

## **CANH TIM LỢN NHÂN SÂM ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO**

### **Nguyên liệu:**

Nhân sâm	3g
Đông trùng hạ thảo	5g
Tim lợn	1 cái

**Cách làm:**

Rửa sạch huyết dịch trong tim lợn, cho vào nồi đất, cho một lượng nước vừa đủ. Đun nhỏ lửa trong khoảng 30 phút. Cho nhân sâm, đông trùng hạ thảo. Đun tiếp 15 phút nữa là có thể húp nước, ăn tim, ăn nhân sâm và đông trùng hạ thảo. Có thể cách một ngày ăn một lần.

**Công dụng:**

Mạnh tâm, mạnh cốt.

**THỊT DÊ PHỤ PHIẾN****Nguyên liệu:**

Thịt chân dê tươi	1000g
Phụ phiến chế	30g
Nước luộc thịt	250ml
Rượu	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Mì chính	4g
Muối	3g
Tiêu bột	3g
Mỡ lợn chín	10g

**Cách làm:**

Thịt chân dê để nguyên cả tạng, cạo lông, rửa sạch cho vào nồi luộc chín, vớt ra thái thành

miếng nhỏ. Rửa sạch phụ phiến. Hành thái nhỏ, gừng thái lát.

Lấy một bát sứ to cho thịt dê vào để da hướng lên trên, cho phụ phiến, rượu, mỡ lợn chín, một ít hành, gừng, nước luộc thịt dê vào bát chùng cách thủy.

Khi ăn thì rắc hành hoa, mì chính, bột tiêu vào là được.

**Công dụng:**

Bổ dương, cường thân tráng cốt.

## **THỊT DÊ KHỎI TỬ**

**Nguyên liệu:**

Thịt chân dê	1000g
Khởi tử	20g
Nước lã	2000ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	4g
Mì chính	3g
Dầu lạc	20g

**Cách làm:**

Rửa sạch thịt dê cho vào nước sôi chần cho sạch, rồi lại dùng nước lạnh rửa cho sạch, chặt miếng vuông. Cho chảo lên bếp để nóng cho thịt dê vào xào qua. Cho một ít rượu đảo cho rượu ngấm vào thịt.

## NƯỚC QUẢ ÉP

### Nguyên liệu:

Khoai tây	300g
Cà rốt	300g
Dưa chuột	300g
Táo tươi (loại táo to)	300g
Mật ong lượng vừa phải	

### Cách làm:

Khoai tây, cà rốt, dưa chuột, táo rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước, cho thêm mật ong và nước đun sôi để nguội vào khuấy đều.

### Công dụng:

Rất tốt cho người mắc bệnh gút có tác dụng làm giảm axit uric.

## DƯA CHUỘT TRỘN GIẤM

### Nguyên liệu:

Dưa chuột	2 quả
Lạc rang	50g
Dấm	1 muỗng nhỏ
Rau kinh giới	
Rau mùi	



Ớt đỏ

Nước mắm

Giấm

Đường

**Cách làm:**

Rửa sạch dưa chuột, rau mùi, ớt để ráo chờ dùng. Sau đó thái dưa chuột thành những lát dài, mỏng, vừa ăn. Rau thái đoạn khoảng 3-4 cm. Ớt đỏ bỏ hạt, băm nhỏ.

Làm nước mắm chua ngọt theo tỉ lệ: 1 thìa giấm + 1 thìa nước mắm + 2 thìa đường hòa cùng nhau. Dưa chuột bóp qua giấm và ớt băm cho giòn, để khoảng 5 phút rồi trộn dưa chuột cùng rau, lạc, nước mắm chua ngọt thành hỗn hợp nộm. Để khoảng 10 phút cho ngấm là ăn được.

**Công dụng:**

Dưa chuột và giấm có tác dụng ngăn chặn phản ứng thoái biến chất purin, đồng thời làm tăng bài tiết acid uric. Rất tốt cho những người bị bệnh gút.

**NUỐC QUÝT, CÀ RỐT, LÔ HỘI**

**Nguyên liệu:**

Quýt                      200g

Cà rốt                    300g

Táo	400g
Lô hội	40g

**Cách làm:**

Quýt, táo, cà rốt, lô hội tất cả rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước, pha thêm mật ong vào khuấy đều.

Uống hằng ngày.

**Công dụng:**

Nước ép từ quýt, cà rốt, lô hội, táo cũng có tác dụng ngăn chặn phản ứng thoái hóa biến chất purin. Loại nước ép này rất tốt cho bệnh nhân gút.

## CHÈ MỘC NHĨ TRẮNG

**Nguyên liệu:**

Mộc nhĩ trắng	20g
Đường	100g
Nước	800ml

**Cách làm:**

Dùng nước sạch ngâm mộc nhĩ trắng 1 đêm, sau đó rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nước nấu nhừ rồi cho đường cát vào, bắc xuống bếp.

Mỗi ngày ăn ba lần.

**Công dụng:**

Người bị bệnh gút nên ăn thường xuyên món chè mộc nhĩ trắng.

## DƯA CHUỘT DẤM MẬT ONG

### Nguyên liệu:

Dưa chuột	200g
Cà rốt	100g
Cần tây	100g
Mật ong	50ml
Dấm trắng	4 muỗng canh
Hạt nêm; Dầu ăn	
Ớt; Hạt tiêu	

### Cách làm:

Cà rốt gọt bỏ vỏ, dưa chuột rửa sạch. Cắt cà rốt, dưa chuột thành khúc 1cm x 8cm, chần qua nước sôi.

Cần tây bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc giống dưa chuột và cà rốt.

Trộn đều cà rốt, dưa chuột, cần tây với hạt nêm, mật ong, giấm trắng, cho vào hộp đậy kín, cất ở ngăn mát tủ lạnh cho đến khi nước của các nguyên liệu trở nên sánh, đem ra bày vào đĩa, cho thêm ớt và hạt tiêu vào là dùng được.

### Công dụng:

Món ăn này rất tốt có tác dụng giảm sưng viêm, người bị bệnh gút nên ăn thường xuyên.

## LƯƠN OM ĐƯƠNG QUY

### Nguyên liệu:

Lươn 500g

Đảng sâm 15g

Đương quy 15g

Rượu thực phẩm một ít.

### Cách làm:

Lươn rạch mổ, bỏ xương sống, nội tạng, đầu, đuôi, chặt thành từng khúc, thái nhỏ dài; đương quy, đảng sâm đựng trong túi vải màn, buộc chặt miệng túi, cho thịt lươn và túi thuốc vào nồi, cho rượu, muối, nước vừa đủ, đun sôi, hớt bọt vớt, chuyển nhỏ lửa om trong một giờ, vớt bỏ túi thuốc, nêm mì chính.

### Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết, thông mạch, giảm đau; thích hợp với người cơ thể suy nhược, phong thấp, chi trước lở ngứa...

## SÒ TƯƠI LƯỢC

### Nguyên liệu:

Sò tươi 500g

Dầu lạc

Xi dầu

**Cách làm:**

Sò rửa sạch, đem luộc chín, bóc chấm dầu lạc và xì dầu.

**Công dụng:**

Kiến tỳ, dưỡng vị, bổ huyết, dùng thích hợp cho người bị thiếu máu do suy nhược cơ thể, lưng gối đau mỏi.

## CÁ VIÊN

**Nguyên liệu:**

Cá tươi lọc lấy thịt      150g

Lạc rang giòn giã nhỏ   1 thìa canh

Mộc nhĩ                      2 cái

Hành thái sợi vừa đủ dùng

Gừng

**Cách làm:**

Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái sợi, thịt cá lạng mỏng, trộn gia vị cho mộc nhĩ, lạc vào trộn đều với ít bột, nặn thành viên, thả vào nồi nước sôi, khi chín vớt ra, cho gừng, hành thái nhỏ, rưới ít mỡ nước.

**Công dụng:**

Lưu thông khí huyết, mạnh gân cốt, làm đẹp dung nhan.

## CUA HẤP

### Nguyên liệu:

Cua bể 6 con (khoảng 800g)

Gừng vài lát

Hành vài nhánh

### Cách làm:

Cua rửa sạch, thấm khô nước, chặt thành miếng, cho hành gừng đặt đáy, chắp cua theo nguyên dạng để trong đĩa, hấp cách thuỷ khoảng 10 phút cho chín, lấy ra, nhặt bỏ hành gừng. Đun mỡ nóng, rưới lên cua, ăn nóng.

### Công dụng:

Dưỡng gân cốt bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, dễ tiêu hoá thức ăn, thanh nhiệt, tan kết, mát gan, sáng mắt.

Người lạnh bụng ăn ít, phụ nữ có thai không được ăn.

## CÁ RẮC VÙNG RÁN

### Nguyên liệu:

Thịt cá chép hoặc trôi, măng (cá trắng) 400g

Lòng trắng trứng 1 quả

Vùng trắng 3/4 cốc

*Gia vị ướp:*

Muối 1/4 thìa con

Nước gừng 1,5 thìa con

Rượu 1,5 thìa con.

**Cách làm:**

Cá làm sạch, bóc lấy thịt, thấm khô, thái miếng mỏng vừa phải, ướp kỹ; lòng trắng đánh đều, nhúng cá vào rắc vàng. Đun nóng dầu (mỡ) cho cá vào rán vàng, lấy ra để ráo, bày đĩa rắc rau mùi phía trên.

**Công dụng:**

Bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, trợ tỳ bổ cơ, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, thích hợp với người can thận, tinh huyết kém, tóc bạc sớm, đau lưng mỏi gối, táo bón...

## **CÁ TRÈ NẤU ĐẬU ĐEN**

**Nguyên liệu:**

Cá trê	1 con (chùng 600g)
Tinh bột	1/2 thìa con
Đường	1 thìa con
Đậu đen	200g
Muối	1/4 thìa con
Hạt tiêu	một ít

Dầu ăn vừa đủ

Trần bì vừa phải

**Cách làm:**

Cá mổ bỏ ruột, nhúng qua nước nóng già, rửa hết nhớt bằng nước lạnh, thấm khô, ướp muối hạt tiêu.

Đậu đen đãi sạch, rang thơm đổ nước nấu sôi trong 15 phút, đổ ra ngâm nước lã, đưa sang nồi đất, cho trần bì vào đun sôi.

Đun nóng dầu, cho cá đã ướp vào rán chín; đưa sang nồi nấu đậu đen cùng ninh nhừ, tra gia vị muối, đường, hạt tiêu, khi nước ninh đặc mức ra ăn lúc còn nóng.

**Công dụng:**

Bổ huyết bổ thận, dưỡng âm, dùng thích hợp đối với các chứng bệnh thiếu máu, cơ thể suy nhược, chảy máu cam khó đông, đau lưng mỏi gối.

## **GIÁ ĐẬU XÀO THỊT BÒ**

**Nguyên liệu:**

Giá đậu	300g
Gừng giã nhỏ	1 ít
Dầu ăn	3 thìa
Thịt bò	200g
Tỏi nghiền	1 thìa con



Rượu 1 thìa

Hành củ vừa đủ dùng

Gia vị xào:

Muối 1/3 thìa con

Dầu vừng 1 ít.

Gia vị ướp:

Xi dầu

Hạt tiêu

Đường một ít

Rượu 1,5 thìa con.

### **Cách làm:**

Thịt bò rửa sạch, để ráo nước thái ngang thớ từng miếng dài nhỏ, ướp xi dầu, rượu, đường, hạt tiêu 15 phút. Xào riêng thịt bò, giá đậu mướp ra đĩa.

### **Công dụng:**

Bổ tỳ vị, an trung ích khí, bổ hư, trừ thấp, nhuận da dưỡng nhan sắc, hợp với người da mặt võ vàng do cơ thể hư nhược, phù thũng, lưng gối mỏi...

## **BẦU DỤC LỢN NẤU HẠCH ĐÀO**

### **Nguyên liệu:**

Bầu dục lợn 2 cái

Cùi thịt heo 30g

Đỗ trọng 30g

**Cách làm:**

Bầu dục lợn rửa sạch thái miếng mỏng; đổ trọng cho vào nồi, đổ nước đun to lửa cho sôi, bỏ bã lấy nước nấu bầu dục và đào, cho muối và gia vị.

**Công dụng:**

Thích hợp với người thận dương hư dẫn đến kinh nguyệt ra nhiều, tinh thần mệt mỏi, váng đầu hoa mắt, đau lưng mỏi gối.

**GÀ HẤP SINH ĐỊA****Nguyên liệu:**

Gà mái đen      1 con

Sinh địa hoàng   240g

Đường phèn      150g

**Cách làm:**

Gà làm sạch, bỏ nội tạng, sinh địa thái sợi, trộn đường, cho vào bụng gà, khâu kín, đem hấp cách thủy, không dùng muối, dấm.

**Công dụng:**

Bổ thận âm, khí huyết, trị các chứng bệnh hư tổn do lao lực dài ngày, tim đập loạn nhịp, thở gấp gáp, miệng họng khô, tứ chi mỏi, đau nhức xương thịt, đau bụng dưới, chán ăn, âm dương không điều hoà.

Người chưa hết tà độc không nên ăn.

## CHÁO HẺ

### Nguyên liệu:

Lá hẹ tươi	60g
Gạo tẻ	100g

### Cách làm:

Lá hẹ tươi rửa sạch, thái nhỏ. Đầu tiên cho gạo tẻ vào 800ml nước, thêm chút muối rồi nấu cháo. Đợi khi cháo gần chín, cho lá hẹ vào, đun thêm một lát. Dừng khi còn ấm nóng. Mỗi ngày ăn 2 – 3 lần.

### Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh trúng độc axit ở thận tiểu quản, đi tiểu rất, vùng thắt lưng và đầu gối mỏi lạnh.

## CANH QUẢ DÂU VỚI GAN GÀ

### Nguyên liệu:

Quả dâu	15g
Gan gà	100g
Rượu gạo	5g
Gừng	3g
Hành	3g
Muối	3g
Trứng gà	1 quả
Bột sắn	20g

Xì dầu	5g
Dầu ăn	20g

**Cách làm:**

Quả dâu rửa sạch, gan gà rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát; cho gan gà, muối, xì dầu, bột vào trộn đều. Phi hành, gừng với dầu cho thơm, đổ vào 300ml nước đun sôi, rồi cho dâu, gan gà vào nấu khoảng 5 phút là được.

Ngày một lần, ăn khoảng 50g gan gà.

**Công dụng:**

Bổ gan thận, trừ phong, giảm đau. Dùng cho người viêm gan mạn tính, gan thận, âm hư, mất mề, tai ù, khớp mỏi.

## HÀ THỦ Ô XÀO GAN LỢN VÀ GAN DÊ

**Nguyên liệu:**

Hà thủ ô	10g
Gan lợn	50g
Gan dê	50g
Mộc nhĩ đen	30g
Rượu gạo	5g
Gừng	5g
Hành	5g

Muối	5g
Dầu ăn	30g

**Cách làm:**

Hà thủ ô sấy khô, tán bột; gan lợn, gan dê rửa sạch, thái mỏng; mộc nhĩ đen rửa kỹ, bỏ cuống, xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn.

Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm, đổ gan, bột hà thủ ô, mộc nhĩ vào đảo nhanh cho tới khi chín là được.

**Công dụng:**

Bổ gan thận, ích tinh huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm chứng chóng mặt, ù tai, mỏi gối, tứ chi đau nhức.

## CANH KHIẾM THỰC

**Nguyên liệu:**

Bột khiếm thực 100g

Xương sống dê 1 bộ

Hành

Gừng

Gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Xương dê ninh lấy nước, cho bột khiếm thực vào cùng với các loại gia vị, hành, gừng ăn lúc nóng.

**Công dụng:**

Khiếm thực ngọt chất, bổ tỳ khử thấp cố thận, mạnh lưng gối. Xương sống dễ làm mạnh gân cốt. Nấu hai thứ trên với nhau có tác dụng khử thấp, dứt đau, bổ gan thận, tráng gân cốt. Rất thích hợp với những người can thận bất túc gây đau mỏi hông gối, yếu gân cốt.

**CHÁO BỘT KHIẾM THỰC, ĐÀO NHỤC****Nguyên liệu:**

Bột khiếm thực	30g
Đào nhục	15g
Hồng táo	5-7 quả bỏ hạt.

**Cách làm:**

Dem bột khiếm thực trộn với nước sôi nguội thành hồ rồi cho vào nước thật sôi, quấy đều, sau đó cho đào nhục, hồng táo vào nấu thành cháo, ăn với đường.

**Công dụng:**

Khiếm thực vị ngọt chất, tính bình, ích thân kiện tỳ, cố tinh dứt tả. Đào nhục vị ngọt tính ôn, bổ thận, mạnh lưng gối. Hồng táo vị ngọt tính bình, bổ trung ích khí. Món ăn này rất bổ thận ích tỳ. Người bị thấp nhiệt hạ chú dẫn đến tiểu đục, đau đường tiểu thì không nên dùng.

## CHÁO HẠT DẺ

### Nguyên liệu:

Hạt dẻ	50g
Gạo trắng	50g
Muối	một ít

### Cách làm:

Gạo và hạt dẻ cùng nấu thành cháo, nêm nếm vừa dùng. Cũng có thể nấu hạt dẻ trước, khi chín bỏ vỏ, giã nát rồi cho vào trong cháo, đun sôi lại là được.

### Công dụng:

Hạt dẻ vị ngọt tính bình, có tác dụng bổ thận mạnh tỳ vị, cường kiện hồng gối. Món này rất tốt cho những người bị tê gối mỗi lưng, đau nhức do thận khí hư kém. Những người âm hư hoả vượng, đại tiện bón thì không nên dùng nhiều.

## CHÁO QUẾ, HẠT DẺ

### Nguyên liệu:

Hạt dẻ	10g
Quế nhục (long nhãn nhục)	15g
Gạo nếp	50g
Đường trắng	một ít

**Cách làm:**

Hạt dẻ đập nhỏ, cùng nấu với gạo thành cháo, sau đó cho quế nhục vào. Khi ăn cho thêm đường.

**Công dụng:**

Hạt dẻ bổ ích thận khí, mạnh hông, gối, trị gân cốt đau mỏi. Long nhân nhục vị ngọt tính ôn, dưỡng tâm bổ huyết, dưỡng tỳ ích trí.

**CẬT LỢN NẤU BÍ ĐÀO****Nguyên liệu:**

Bí đao	250g
Cật heo	150g
Ý dĩ	9g
Hoài sơn dược	9g
Hoàng kỳ	9g
Nấm hương	10g
Nước dùng	1000ml

**Cách làm:**

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng

Nấm hương ngâm nước ấm khoảng 5 phút thì vớt ra, bỏ cuống, rửa sạch.

Cật lợn cắt hai, lấy bỏ phần gân trắng, rửa sạch, cắt miếng mỏng, chần qua nước sôi.

Đổ nước dùng vào nồi nấu sôi, cho hành, gừng vào, đun khoảng 40 phút, bỏ cật lợn, hoài sơn dược, nấm vào nấu chín, nêm gia vị vừa dùng là được.



**Công dụng:**

Bổ thận, hạ áp, thích hợp cho người bị hội chứng thận thấp nhiệt bên trong, viêm tiểu cầu thận, lưng gối mỏi nhừ, chi dưới sưng phù.

**CÁ TRÊ NẤU ĐẬU ĐEN****Nguyên liệu:**

Cá trê	1 con (chùng 0,6kg)
Tinh bột	1/2 thìa con
Đường	1 thìa con
Đậu đen	200g
Muối	1/4 thìa con
Hạt tiêu một ít	
Dầu ăn vừa đủ	
Trần bì vừa phải	

**Cách làm:**

Cá mổ bỏ ruột, nhúng qua nước nóng già, rửa hết nhớt bằng nước lạnh, thấm khô, ướp muối hạt tiêu.

Đậu đen đãi sạch, rang thơm đổ nước nấu sôi trong 15 phút, đổ ra ngâm nước lã, đưa sang nồi đất, cho trần bì vào đun sôi.

Đun nóng dầu, cho cá đã ướp vào rán chín; đưa sang nồi nấu đậu đen cùng ninh nhừ, tra gia vị muối, đường, hạt tiêu, khi nước ninh đặc mức ra ăn lúc còn nóng.

**Công dụng:**

Bổ huyết bổ thận, dưỡng âm, dùng thích hợp đối với các chứng bệnh thiếu máu, cơ thể suy nhược, chảy máu cam khó đông, đau lưng mỏi gối.

**BẦU DỤC LỢN NẤU HẠCH ĐÀO****Nguyên liệu:**

Bầu dục lợn	2 cái
Cùi thịt đào	30g
Đỗ trọng	30g

**Cách làm:**

Bầu dục lợn rửa sạch thái miếng mỏng; đỗ trọng cho vào nồi, đổ nước đun to lửa cho sôi, bỏ bã lấy nước nấu bầu dục và đào, cho muối và gia vị.

**Công dụng:**

Thích hợp với người thận dương hư dẫn đến kinh nguyệt ra nhiều, tinh thần mệt mỏi, vầng đầu hoa mắt, đau lưng mỏi gối.

**CANH GÀ ÁC VỚI TRÙNG THẢO****Nguyên liệu:**

Thịt gà ác	100 - 200g
Đông trùng hạ thảo	10g
Hoài sơn dược	30g

**Cách làm:**

Thịt gà chặt miếng, hai vị thuốc rửa sạch rồi cho cả vào nồi cùng lượng nước vừa phải, hầm cho tới khi thịt chín như là được.

Uống nước, ăn thịt

**Công dụng:**

Ích khí dưỡng âm, dùng trị các bệnh tiểu đường, cao huyết áp, xương đau nhức, ra mồ hôi trộm.

## LƯƠN NẤU

**Nguyên liệu:**

Lươn 500g

Muối tinh

Mì chính

Rượu vang

Hành hoa

Xì dầu

Tỏi.

**Cách làm:**

Làm thịt lươn bỏ nội tạng, rửa sạch, dùng nước sôi chần một lúc để tẩy nhớt trên mình lươn, chặt đoạn ngắn, lấy cả đầu lươn, để ráo nước. Tỏi nửa củ, để cả vỏ đập dập, bỏ vỏ chò dùng.

Bắc nồi lên bếp, dùng lửa to đun nóng dầu, phi thơm tỏi, đổ lươn vào xào 3 phút, cho vào 2 thìa rượu, lại xào 3 phút. Sau khi dậy mùi thơm rượu,

cho xì dầu, mì chính và nước lượng vừa, tiếp tục đun 20 -30 phút cho đến khi lươn chín, cho hành hoa vào là được. Nước canh nấu cho đến khi thành màu trắng, mùi vị càng thơm dinh dưỡng càng phong phú.

**Công dụng:**

Dùng cho người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao. Ngoài ra nó có tác dụng hoạt huyết thông lạc nên rất tốt cho những người viêm khớp có tính phong thấp.

**NHÂN Ý DĨ, ĐAN SÂM HẮM CHÂN GIÒ**

**Nguyên liệu:**

Nhân ý dĩ	30g
Đan sâm	9g
Chân giò lợn	2 chiếc
Rượu gạo	5g
Muối, gừng, hành	5g mỗi loại

**Cách làm:**

Đan sâm cắt lát, ý dĩ rửa sạch, bỏ tạp chất. Chân giò cạo sạch lông, rửa sạch, bỏ làm hai phần. Gừng đập dập, hành cắt ngắn. Ướp chân giò, đan sâm, hành, gừng, muối và rượu khoảng 30 phút, sau đó đun với khoảng 600ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 30 phút là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn nửa chiếc chân giò, uống canh.

**Công dụng:**

Hoạt huyết, lợi thấp, tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan mạn tính, đau do phong thấp.

**TRỨNG BỔ CÂU LONG NHÃN KHỞI TỬ**

**Nguyên liệu:**

Trứng bồ câu	5 quả
Long nhãn	10g
Khởi tử	10g
Đường phèn	25g

**Cách làm:**

Luộc trứng bồ câu, bỏ vỏ. Sau đó cho trứng đã bóc vỏ vào bát cùng với long nhãn, khởi tử, đường phèn. Chưng cách thủy cho chín.

Ăn 1 lần, buổi sáng, mỗi lúc bụng đói.

**Công dụng:**

Bổ thận, ích khí, tư âm dưỡng huyết, thích hợp với người gầy yếu, mất ngủ, hay quên, tim đập không đều, lưng gối buốt mềm, mắt hoa đầu vàng, ho suyễn, thiếu máu.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Từ Internet
2. Cháo dinh dưỡng, NXB VH TT, 2006
3. Viêm khớp, gout và loãng xương, NXB...
4. Thực dưỡng cho người bệnh khớp
5. Món ăn giàu dinh dưỡng có tác dụng chữa bệnh, NXB Văn hoá Thông tin Văn hoá Thông tin, 2006

## MỤC LỤC

Thế nào là viêm khớp? .....	3
Những nguyên nhân chính gây bệnh viêm khớp .....	3
Thoái hóa khớp căn bệnh phổ biến và cách phòng ngừa .....	5
Các dạng viêm khớp thường gặp .....	8
Viêm khớp dạng thấp .....	9
Người bị viêm khớp dạng thấp không nên ăn kiêng .....	14
Những người bị bệnh khớp mãn tính nên ăn kiêng .....	16
Cho con bú làm giảm nguy cơ viêm khớp .....	17
Rau quả chống viêm khớp .....	18
Quả có vị chua phòng bệnh viêm đa khớp .....	19
Quả lựu bảo vệ khớp .....	20
Dầu cá chống viêm khớp .....	21
Vitamin D có thể chống được bệnh viêm khớp mãn tính .....	22
Rượu có khả năng ngăn ngừa bệnh viêm khớp .....	24
Rượu thuốc phòng viêm khớp mùa lạnh .....	25
Gừng có thể điều trị bệnh viêm khớp .....	27
Ăn nhiều thịt "đỏ" tăng nguy cơ mắc bệnh thấp khớp mãn tính .....	28
Thoái hóa khớp .....	29

Ăn cam chống thoái hóa khớp.....	35
Trà xanh làm giảm nguy cơ đau khớp .....	37
Mẫu đơn chống thấp khớp .....	38
Lời khuyên đối với người có tuổi bị bệnh viêm khớp .....	38
Một số bệnh đau khớp chủ yếu .....	39
Ăn uống cho người bệnh viêm khớp .....	51
Những lời khuyên cho một lối sống khoẻ mạnh .....	66
Lời khuyên tổng quát trong việc ăn uống đối với bệnh viêm khớp .....	69

## THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG

CHO NGƯỜI BỆNH KHỚP .....	101
Thịt rắn tục đoạn hoàng kỳ.....	101
Bánh rắn thịt lợn.....	102
Cháo gạo nếp rắn nước, thịt cóc .....	102
Cháo thịt rắn đen, đương quy sâm ngọc trúc .....	103
Canh rắn thịt gà xé sợi .....	104
Bánh trứng gà xác rắn.....	106
Rượu bạch hoa xà .....	106
Rượu rắn bạch hoa xà lâu ngày.....	107
Cháo hồng hoa, anh đào.....	108
Cháo ốt.....	109
Cháo anh đào .....	110
Trứng vịt thiên ma.....	111
Trứng gà rế đẳng lê.....	111
Trứng gà ngô công.....	112
Canh lòng đỏ trứng gà, đẳng sâm .....	113
Nước đường phen lòng đỏ trứng gà .....	113
Thịt thỏ hoa đào, cari.....	114



Cháo bồ câu.....	115
Trứng bồ câu, phục linh mộc nhĩ trắng.....	116
Canh tim lợn nhân sâm đông trùng hạ thảo.....	117
Thịt dê phụ kiện.....	118
Thịt dê khởi tử.....	119
Thịt dê phá cố chỉ.....	120
Canh thịt dê thảo quả.....	120
Cháo tủy, xương sống dê.....	121
Thận dê, đỗ trọng, ngũ vị.....	122
Canh thận dê trắng.....	123
Thịt vịt đông trùng hạ thảo.....	124
Trứng gà hà thủ ô.....	125
Cháo hoa hồng, anh đào.....	125
Cháo anh đào.....	126
Thịt chó nấu với thỏ ti tử.....	127
Cháo thịt rắn lao.....	128
Thịt rắn nấu măng.....	128
Lá lốt xào trứng.....	130
Rau cải trắng xào.....	130
Cà dái dê trộn.....	131
Khoai tây trộn.....	132
Củ cải trộn.....	132
Cháo củ cải.....	133
Măng tre xào.....	134
Cháo hạt dẻ.....	134
Cháo rau cần.....	135
Cháo nho tươi.....	135
Nước dầu tây.....	136

Nước quả ép .....	137
Dưa chuột trộn giấm .....	137
Nước quýt, cà rốt, lô hội .....	138
Chè mộc nhĩ trắng .....	139
Dưa chuột dầm mật ong .....	140
Lươn om đường quy .....	141
Sò tươi luộc .....	141
Cá viên .....	142
Cua hấp .....	143
Cá rắc vừng rán .....	143
Cá trê nấu đậu đen .....	144
Giá đậu xào thịt bò .....	145
Bầu dục lợn nấu hạch đào .....	146
Gà hấp sinh địa .....	147
Cháo hẹ .....	148
Canh quả dâu với gan gà .....	148
Hà thủ ô xào gan lợn và gan dê .....	149
Canh khiếm thực .....	150
Cháo bột khiếm thực, đào nhục .....	151
Cháo hạt dẻ .....	152
Cháo quế, hạt dẻ .....	152
Cật lợn nấu bí đao .....	153
Cá trê nấu đậu đen .....	154
Bầu dục lợn nấu hạch đào .....	155
Canh gà ác với trùng thảo .....	155
Lươn nấu .....	156
Nhân ý dĩ, đan sâm hầm chân giò .....	157
Trứng bồ câu long nhãn khởi tử .....	158

**NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN**  
**43 – Lò Đức – Hà Nội**

---

**THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG**  
**CHO NGƯỜI BỆNH THẤP KHỚP**  
**(LAN ANH - *Biên soạn*)**

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**  
**BÙI VIỆT BÁC**

**Chịu trách nhiệm bản thảo**  
**NGUYỄN VĂN KHƯƠNG**

**Biên tập:** Phan Thanh Nhân  
**Trình bày:** NS Đồng Đa  
**Vẽ bìa:** NS Đồng Đa  
**Sửa bản in:** Thanh Bình

**TỔNG PHÁT HÀNH**  
**NHÀ SÁCH ĐỒNG ĐA**  
834 Đường Láng – Hà Nội  
ĐT: (04) 7752939

---

In 700 cuốn, khổ 13x20,5 cm tại Trung tâm In và Đo vẽ bản đồ. Giấy phép xuất bản số: 212-2008/CXB/45-29/VHTT do CXB cấp ngày 09/7/2008. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2008.

# Tủ sách

## “CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH”

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư
15. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh khớp
16. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gút

